

Van snob tot monnik

Hans
Kloosterman

**VAN
SNOB
TOT
MONNIK**

Copyright © 2014 Hans Kloosterman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Hans Kloosterman, www.hanskloosterman.com.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Hans Kloosterman, www.hanskloosterman.com.

Ter bescherming van de privacy zijn sommige namen van personen gefingeerd.

Grafisch ontwerp:

Roland Huisman, Den Haag

Printwerk:

ScanLaser, Zaandam

Redactie:

Angèle Steentjes, Cetera journalistieke produkties en fotografie, Den Haag

Fotografie:

Femque Schook, FEM Fotografie, Den Haag

Uitgeverijondersteuning:

*Mastix Press, Amsterdam,
www.mastixpress.nl*

ISBN 978 90 818639 8 8 / NUR 718

www.hanskloosterman.com



INHOUD

Proloog.....	9
--------------	---

DEEL 1

BIOGRAFIE VAN EEN ZOEKTOCHT

1. Relaties en werk: mijn leven tot 35 jaar.....	18
2. Zelfstandig ondernemer en kennismaking met yoga.....	46
3. De ommekeer.....	60
4. Het pad naar monnik.....	76
5. Het leven als monnik in opleiding.....	90
6. Een monnik in business.....	108
7. Mediteren in de Himalaya.....	122
8. Loslaten en ontthechten.....	150

DEEL 2

HOE TRANSFORMEER JE DENK- EN GEDRAGS- PATRONEN

9. Mindfulness in de praktijk.....	162
10. Wat is nu eigenlijk mediteren?.....	174
11. Mediteren met visualisaties van de natuur.....	190
12. De vijf vergiften van de geest.....	204
13. Wie wil je zijn? Meditaties op je chakra's.....	214
14. Meditatie op de vier onmetelijkheden.....	230
15. Meditatie op de zes transcendente deugden.....	252

Epiloog.....	270
--------------	-----

Dankwoord.....	278
----------------	-----

Bijlagen

1. Inspirerende teksten.....	280
2. Meditatiehouding en de zeven regels voor mediteren.....	290
3. Het Achtvoudige Pad.....	293
4. Invullijst competenties.....	296
5. Literatuurlijst.....	300

PROLOOG

Op weg naar België, bij St. Job in het Goor, ontstond plotseling een wolkbreuk. Ik raakte door al dat water met mijn Smart Cabrio in de slip en vloog met 120 kilometer per uur tegen een betonnen paal.

Eerst besepte ik niet goed wat er gebeurde. Opeens steeg ik in een bundel van licht omhoog (net als in *Star Trek: 'Beam me up, Scotty!'*). Een zware stem zei tegen me: 'Wil je blijven of vertrekken?' Ik dacht: jeetje, God is toch een man! En hoe kan Hij nu zo communiceren... via telepathie? Ik zag niets of niemand, wel zag ik mijn lichaam zitten in de veiligheidsriemen van de auto met mijn hoofd liggend op het stuur. Er zat geen plastic of omhulsel meer omheen en de ruiten lagen eruit, maar de kooiconstructie was er nog wel. Ik kon denken, maar mijn lichaam voelde ik niet. Mijn antwoord was: 'Ik wil blijven want ik ben hier nog niet klaar, ik wil hier op aarde mensen proberen gelukkiger te maken.' In plaats van naar boven in de tunnel van licht ging ik naar beneden en kwam ik weer in mijn zeer pijnlijk lichaam. Ik had een bijna-doodervaring gehad...

Het was niet het eerste teken dat ik kreeg dat ik mijn leven toch iets anders moest gaan inrichten. Steeds kwam ik er niet toe om het heel plezierige luxeleven met veel feesten, veel reizen en veel verdienen op te geven. Wel had ik een yoga- en meditatieopleiding gedaan en gaf ik yogales. Ook een ontmoeting met de Dalai Lama had mij er bewust van gemaakt dat ik te oppervlakkig leefde. Maar steeds aarzelde ik om de stap te zetten. Tot het ongeluk. Dat was de doorslaggevende reden om het roer echt om te gooien en mij te gaan verdiepen in het boeddhisme, een tijd in een klooster te gaan wonen en daarna de lessen die ik had geleerd van Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nima, toe te passen in mijn leven en mijn bedrijf.

Door het roer om te gooien heb ik veel geleerd. Nu is het moment gekomen om mijn opgedane ervaringen met iedereen te delen door middel van dit boek.

CONSENSUS

Iedereen is goed opgeleid in Nederland en het is niet meer van deze tijd om organisaties hiërarchisch in te richten. Het wordt tijd dat we een organisatievorm gaan ontwikkelen waar de menselijke waarden centraal staan in plaats van vast te houden aan organisaties waar de ego's van de leidinggevenden centraal staan. Wij moeten naar een veel plattere organisatiestructuur waar verantwoordelijkheden en bevoegdheden veel meer gedelegeerd worden naar de onderste lagen. Alleen in organisaties waar de mens centraal staat, kunnen de capaciteiten van iedereen optimaal benut worden.

Boeddha werkte al 2500 jaar geleden op basis van een consensusmodel. Bij de belangrijkste beslissingen werd de mening van anderen gevraagd en op die manier kwam men tot een gezamenlijk besluit. Deze aanpak zou ook heel geschikt zijn voor de bedrijven en organisaties van nu. Voor leidinggevenden en medewerkers is dan wel van belang dat zij zichzelf de vragen stellen: Wie ben ik? Wat kan ik? En wat wil ik?

YOGA EN MINDFULNESS

In 2007 kwam ik uit het klooster en sinds 2011 onderricht ik yoga & mindfulness bij bedrijven. Managementteams heb ik gecoacht en op strategiedagen van die organisaties deed ik de aftrap bij heidesessies met een uur yoga & mindfulness.

Met yoga & mindfulness creëer je rustmomenten, waardoor het zelfinzicht toeneemt en mensen zich durven af te vragen wie ze zijn en wat zij kunnen en willen. Hierdoor zijn mensen gemotiveerder en minder bang, waardoor ze durven door te stromen naar andere functies. Ook helpt yoga & mindfulness om stress te verminderen, productiviteit te verbeteren, de lichamelijke weerstand te verhogen, ziekteverzuim te verlagen en creativiteit en 'out of the box'-denken te stimuleren.

Aegon huurde mij bijvoorbeeld in om bewustwordingstrainingen te geven als onderdeel van haar vitaliteitsprogramma. De medewerkers die zich voor deze workshops hadden ingeschreven, liet ik thuis al een flipover maken met de vragen: Wat zou ik willen verbeteren in mijn zakelijk functioneren? Waar krijg ik energie van en waar krijg ik geen energie van? Waar wil ik over een jaar staan, zakelijk en privé? Het zelfinzicht nam toe, de medewerkers coachten elkaar met de gemaakte plannen en waren dolenthousiast na de workshop. We zijn nu aan het kijken of mindfulness een vaste plek kan krijgen in de organisatie.

Het ministerie van Financiën, Nike, Achmea, Schiphol en andere organisaties hebben yoga en/of mindfulness al op een wekelijkse basis geïntegreerd. De Rabobank heeft in de nieuwe kantoren een stilteruimte. Het vooropstellen van het welzijn van de medewerkers begint langzaam maar zeker belangrijker te worden in organisaties. Er worden zelfs health- of vitaliteitsmanagers aangenomen in vooruitstrevende bedrijven. Wat is er leuker om een aantrekkelijke werkgever te zijn die staat voor het welzijn van zijn medewerkers? Vooral jongere medewerkers willen een betere balans tussen hun werk- en privéleven. Zeker nu er minder jongeren op de arbeidsmarkt zullen komen, is dit een manier om de besten naar jouw bedrijf te halen.

Alleen: hoe realiseer je die verandering in visie en cultuur bij de leidinggevenden en medewerkers?

AUTHENTIEK ZIJN

Authentiek leiderschap draait om de fundamentele levensvragen: Wie ben ik écht? Waarom ben ik hier? Wat is mijn missie? Waar sta ik voor in dit leven? Een authentiek leider kent zichzelf, is trouw aan zichzelf en inspireert en leidt van daaruit anderen. En heeft geen ego.

Ook voor medewerkers is authenticiteit heel belangrijk om volwaardig deel te nemen aan het team. Voor hen is eveneens belangrijk zich de vragen te stellen: Wie ben ik? Wat kan ik en wat wil ik?

We hebben in onze kapitalistische landen een ongekend grote materiële welvaart bereikt. Toch zijn mensen niet gelukkig. De wellnesscentra zitten daarom overvol en in elke straat komt een yogastudio. Op een diep onbewust niveau voelen wij een leegte en hebben we behoefte aan meer zelfinzicht in wie wij zijn en wat de zin is van het leven. Deze behoefte wordt nog versterkt doordat het nieuwe ideaal is om vanuit jouw eigen kern te kunnen voelen, denken en handelen. Iedereen wil graag iets doen met de talenten die in hem of haar zitten. Ons streven is nu van binnen naar buiten te leven en niet van buiten naar binnen zoals in de vorige eeuw.

Alleen: hoe kom en blijf je bij die eigen kern? En hoe vind je jouw talenten? Bij alle mensen ontwikkelen zich gedurende hun leven vastgezette denk- en gedragspatronen die het zicht op hun eigen levenspad vertroebelen – deels door interne factoren zoals genen en karakter, maar eveneens door externe invloeden zoals opvoeding, studie en de sociale kringen waarin iemand zich beweegt. Deze invloeden vormen op een onbewust niveau jouw

gewoontepatronen, jouw automatische piloot. Je bent je maar voor tien procent bewust (en dus voor negentig procent onbewust!) van deze gedragingen, gewoonten en denkpatronen.

Om jouw levenspad en levensvervulling helder te krijgen is het belangrijk deze ingesleten denk- en gedragspatronen naar een bewuster niveau te tillen. Je kunt dan gaan zoeken naar antwoorden op de vragen 'Wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik?' Nodig is om je naar binnen te keren, jezelf te leren observeren. Op die wijze ga je jezelf herkennen, accepteren en word je je bewust van wat je kunt en waar je jezelf zou willen veranderen of transformeren.

DOEL TRAININGEN EN BOEK

Mijn levensmissie is Creating Awareness, mensen te helpen inzicht te krijgen in hun automatische piloot en hun ingesleten denk- en leefpatronen. Het verkrijgen van dit inzicht helpt om het eigen levenspad te vinden. Met dat doel geef ik mindfulnessstraining en schrijf ik dit boek. Mindfulness helpt je om jouw onbewuste denk- en gedragspatronen actief naar een bewuster niveau te tillen. Ben je in staat naar jezelf te kijken, dan ben je ook in staat dichterbij jouw levenspad te komen.

Zelf heb ik een wat afwijkend levenspad gekend. Dit liep van het werken in een commerciële omgeving naar een bestaan waar commercie en spiritualiteit meer in balans zijn. In dit boek wil ik mijn persoonlijke zoektocht naar mijn levenspad en mijn kennis die ik op die weg heb opgedaan met jou delen.

Veel inspiratie voor mijn leven en werk put ik uit het hindoeïsme, maar nog meer uit het boeddhisme. Iedereen herkent de situatie dat je van prettige externe of

interne invloeden gelukkiger wordt en van de onprettige ongelukkiger. In het boeddhisme wordt ervan uitgegaan dat je zelf deze invloeden creëert. Door deugdelijk te denken, te spreken en te handelen vergroot je geluk, aldus het boeddhisme. Door niet deugdelijk denken, spreken en handelen verklein je dus jouw geluk. Het is een kwestie van oorzaak en gevolg. Elke actie leidt tot een reactie: je bepaalt zelf jouw karma.

In veel religies en levenswijzen zijn manieren ontwikkeld om een beter mens te worden: het oefenen van ethische principes, het zingen van gebedszangen en mantra's of het uitvoeren van rituelen en offergaven. Doel hiervan is om een gelukkig en prettig mens van je te maken die in harmonie leeft met zichzelf en zijn omgeving.

Het boeddhisme legt de sleutel van jouw geluk vooral bij jezelf en heeft daarom veel manieren ontwikkeld om jezelf te kunnen transformeren en verstorende emoties zoals angst en hebzucht te verkleinen.

Eén ding staat voor mij vast: je bent goed zoals je bent. Ben je geheel tevreden over je leven, verander dan vooral niets. Alleen is het lot van de mens gevangen te zitten in een duaal bestaan tussen positieve, neutrale en negatieve gebeurtenissen. Met Creating Awareness wil ik je ondersteunen jouw levenspad helder te krijgen en een betere versie van jezelf te worden!

METHODE

Een mindfulnessstraining biedt mensen handvatten om deze helderheid te krijgen over het eigen levenspad. Voor mijn trainingen heb ik mij laten inspireren door John Kabat Zin, een Amerikaanse hoogleraar werkzaam in de zorgsector en de psychiatrie. Op een geniale manier heeft

hij de fysieke en mentale hindoeïstische en boeddhistische theorieën in een mindfulnesstraining van acht weken gegoten. Hij combineert hierin een stuk theorie over de werking van de geest met yogaoefeningen en meditatietechnieken. Doel hiervan is om het bewustwordingsproces en het zelfinzicht te vergroten. Miljoenen mensen over de wereld volgen nu deze mindfulnesstraining. Mijn mindfulnesstrainingen zijn gebaseerd op zijn aanpak, aangevuld met mijn boeddhistische kennis.

Centraal in mijn mindfulnesstraining staat het bewustwordingsproces van jouw gedrags- en denkpatronen. Dit verloopt in drie hoofdfasen: herkennen, accepteren en transformeren. Door jouw denk- en gedragspatronen te herkennen en daarna te accepteren ben je in staat om naar jezelf te kijken. Je bepaalt dan wat je prettig en onprettig vindt. Wat je prettig vindt, kun je in jezelf vergroten en wat je onprettig vindt kun je verkleinen.

Bij het bewustwordingsproces richt ik mij op drie niveaus: fysiek, emotioneel en mentaal. Net als Kabat Zin combineer ik hiervoor yoga met meditatie. Deze twee stimuleren je om jezelf de vragen te leren stellen – en proberen te beantwoorden: Wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik?

Dankzij de yoga- en meditatieoefeningen zul je langzamerhand je eigen leven meer als een proces gaan bekijken. Op deze manier ben je beter in staat om het pad dat voor je uitgestippeld ligt te herkennen en het te gaan bewandelen. Yoga en meditatie stimuleren bovendien het vinden van de latent aanwezige talenten. Deze talenten kun je verder ontwikkelen en in de maatschappij aanwenden. Dit geeft voldoening aan jezelf en aan anderen, en je ervaart je leven als meer zinvol.

Menigeen vindt het woord ‘mindfulness’ een vervelend woord met een new age-geur. Ik ben het daar niet mee eens. Het is slim om de combinatie van yoga en

meditatietraining een ‘nieuwe’ naam te geven. Hiermee voorkom je dat de eerste associatie meteen een zweve-
rig spiritueel gevoel geeft. Daarnaast is mindfulness een
term die refereert aan het achtvoudig pad naar verlich-
ting dat onderdeel is van zowel het hindoeïsme als het
boeddhisme. De zevende stap van dit pad is: mindfulness
of het ontwikkelen van de juiste aandacht en concentra-
tie in het huidige moment op drie niveaus: fysiek, emoti-
oneel en mentaal, zonder oordeel of andere verstorende
emoties. Via yoga en meditatie werk je aan het verkrijgen
van deze mindfulness.

Dit boek wil je enthousiast maken voor het vinden van
jouw levenspad door het lezen van een inspirerend le-
vensverhaal en een indruk te krijgen van mindfulness
met behulp van yoga en meditatietechnieken zoals ik die
toepas.

Gebruik het boek zoals je wilt: lees het als elk ander
boek of beschouw het als een werkboek.

DEEL 1

BIOGRAFIE
VAN EEN
ZOEKTOCHT

1.

RELATIES EN WERK: MIJN LEVEN TOT 35 JAAR

DE VERRASSING

Kind, wij dragen je op handen
naar het water van de bron
want jouw leven mag niet stranden
niet vergaan in het waarom

Door het water vroeg of later
kom je dicht bij het geheim
in de hoge hemel staat er
dat je kind van 't Licht mag zijn

Als jouw naam wordt uitgesproken
over duister water heen
is jouw eenzaamheid doorbroken
ben je hier niet meer alleen

Water, water, laat het stromen
teken en herinnering
van een eeuwig heimwee dromen
van een altijd nieuw begin

Opgenomen en verbonden
met de Naam die vrede is
gaat jouw leven niet ten onder
en wordt het niet uitgewist

- *Hanna Lam* -

Het is 2 januari 1964. Mijn moeder was net bevallen van een prachtige zevenponder met de naam Dirk. Mijn vader ging direct zijn moeder en zijn schoonmoeder bellen om de geboorte van een zoon te melden. Iedereen in huis ging slagroomsoezen eten om dit te vieren. Mijn moeder vond haar eigen buik nogal dik gebleven en zei dit tegen de dokter. 'Dat is heel normaal, mevrouw. Jullie willen tegenwoordig allemaal direct weer slank zijn,' was zijn antwoord.

Na anderhalf uur begonnen de weeën opnieuw en raakte mijn moeder in paniek. De dokter kwam weer naar boven en was ook verrast dat er nog een baby in de buik bleek te zitten. Mijn moeder riep meteen dat zij geen tweede bed had gekocht en geen naam had voor nog een jongen of meisje. Tijdens de weeën vroeg ze aan de dokter hoe hij heette, mocht het een jongen zijn. Hij antwoordde dat hij Hans heette, met als doopnamen Henri Johan.

Kort daarna werd nog een zevenponder geboren en kreeg ik de roepnaam Hans.

Mijn vader kon de moeders dus weer bellen. Zijn moeder en schoonmoeder dachten dat mijn vader in de war was, omdat hij al eerder had gebeld. Al snel begrepen ook zij de boodschap. Er was een twee-eiige tweeling geboren. Mijn oudste broer Jaap moest het middelpunt van de belangstelling opgeven voor nog twee broers: Dirk en Hans. Dirk was de oudste.

OPGROEIEN

Het decor van mijn jeugd bestond uit een boerderij in Noordwelle in Zeeland, met veel dieren, veel ruimte en met moderne ouders en grootouders. Mijn moeder deed aan yoga en mijn ouders zeilden, jaagden en hielden van veel op reis gaan. We hadden drie hulpen in huis, twee

knechts voor werk op het land en een kindermisje voor dag en nacht en voor begeleiding tijdens de vakanties.

Mijn grootvaders kan ik me alleen vaag herinneren. De grootvader van mijn vaders kant was partner in een groot belastingkantoor en had hele straten in Rotterdam in zijn bezit. Hij overleed toen ik heel jong was. De grootvader van mijn moeders vader was een rijke herenboer in Zeeland. Hij deed aan yoga; ik weet nog dat hij op zijn hoofd stond in de tuin. Hij overleefde een ongeluk met een trein, maar overleed later aan de gevolgen ervan.

Mijn vader groeide op in Hillegersberg in Rotterdam en mijn oma bleef daar wonen na de dood van haar man. Toen ik ouder werd kwam ik hier graag om in de Bijenkorf te winkelen en om de nieuwste films te zien die in Zeeland pas jaren later werden vertoond. Mijn moeder komt uit Goes op Zuid-Beveland. Zij was klein met zwart haar en donkere ogen. Mijn vader daarentegen was lang, blond en had blauwe ogen.

Mijn moeder was chaotisch en kon niet functioneren zonder hulp in huis. Wij hadden tot ons zeventiende jaar een kindermisje voor dag en nacht: Marianne. Zij was geweldig. Mijn ouders waren er altijd als we hen nodig hadden, maar Marianne was onze tweede basis om op terug te vallen.

Mijn vader was een gecompliceerde man en naarmate ik ouder werd, probeerde ik zo min mogelijk thuis te zijn. Hij begon om elf uur 's ochtends al aan de jenever met bessen en werd dan langzaam maar zeker gewelddadig, achterdochtig en een psychisch manipulator. Tot elf uur een prima lieve gevoelige man en na elf uur een tiran en dictator. Zijn leuze werd dan: wie niet met mij zijt, zijt tegen mij... Naar de buitenwereld toe een wereldvent spelen en voor ons thuis regelmatig een nachtmerrie.

Om mijn vader te ontlopen ging ik regelmatig naar mijn oma, mijn vaders moeder. Naast haar huis in Rot-

terdam had zij een tweede huis op Schouwen-Duiveland. Als zij daar was, sliep ik meestal bij haar. Ik kreeg dan alle aandacht en we speelden spelletjes. Het huis lag in de duinen en dichterbij de lagere school, dus dat was ook handig. Vanaf de boerderij fietste ik zo'n zes kilometer naar Burgh-Haamstede en vanaf mijn oma's huis maar drie kilometer, dus dat scheelde de helft.

Mijn tweelingbroer Dirk en ik waren samen één geheel. Ik was introvert, hij extravert. Hij technisch, ik niet. Hij was totaal niet met zijn uiterlijk bezig, ik de hele dag. Mijn oudste broer Jaap en mijn vader waren niet zo geïnteresseerd in ons, zij visten en jaagden veel samen. Wij deden wel ons best om de aandacht van mijn vader te trekken, maar dat had geen effect.

Mijn tweelingbroer Dirk en ik trokken gezamenlijk op tot wij een jaar of acht waren. Daarna zocht hij meer contact met mijn broer Jaap, want Dirk haalde brommers uit elkaar en knapte ook bootjes op. Mijn familie was veel op het water: zeilen, zwemmen, vissen, fuiken zetten, jagen en waterskiën. We waren veel in Zuid-Frankrijk, Normandië, Bretagne en continu in Ierland, waar mijn vader zijn hart verloren had en hij ook land en huizen had gekocht. Het ideale land om te vissen, te jagen en... te drinken.

Mijn interesses waren heel anders dan die van mijn broers. Ik had veel vriendinnen, reed paard met mijn moeder, schilderde en las veel over filosofie en kunst. Later kwamen daar de marketingboeken bij. Ik herinner mij nog dat ik heel geboeid het boek over de carrière van Walt Disney heb gelezen.

Uiteindelijk eindigde het huwelijk van mijn ouders in een scheiding. Op mijn negentiende jaar ging ik uit huis en onverwacht kondigde mijn vader aan naar Ierland te vertrekken. Tot grote ontsteltenis van mijn moeder bleek hij daar een blonde bimbo te hebben, een gescheiden vrouw met twee kinderen – en ook aan de drank natuurlijk.

Mijn moeder was ontroostbaar. Het plan was dat als ik het huis uitging zij de boerderij zouden verkopen, omdat geen van ons drieën de boerderij wilde overnemen. Mijn ouders zouden dan zes maanden per jaar in Ierland gaan wonen en zes maanden in Zeeland in een ander huis. Dat liep dus anders.

Een zeilvriend van mijn vader was directeur van de Deltawerken en hij heeft mijn moeder twee jaar opgevangen; uiteindelijk kregen zij een relatie. Hij is nu al 25 jaar in onze familie en we zien hem als een stiefvader. Alles wat mijn vader niet was, was hij, dus dat was prachtig.

Mijn vader verdween langzaam uit beeld. In de twintig jaar daarna heb ik hem maar vier keer gezien. Wel is hij plichtsgetrouw alles voor ons blijven betalen, zoals onze studies en een maandtoelage.

Hij stierf op zijn zeventigste verjaardag achter zijn drumstel. Hij heeft heel zijn leven gedrumd en daarom besloot hij op deze verjaardag op te treden in een pub in Sneem, een plaatsje in Zuidwest-Ierland waar een warme golfstroom langs loopt en dat daardoor een enigszins subtropisch klimaat heeft. Heel het dorp was uitgenodigd en na een prachtig optreden in die kroeg is hij achter zijn drumstel gestorven: een hartstilstand. Wij hebben er zelfs een fotoserie van en ik vind het heel fijn deze te hebben. Je ziet hem optreden en op het einde met een heel tevreden gezicht zitten 'slapen' achter zijn drumstel. Ik was verbaasd hoe jong en goed hij er nog uitzag voor iemand die al zo lang alcoholist was.

Toen mijn vader stierf, was ik op vakantie in Zuid-Afrika. Ik vloog op 5 juli, de verjaardag van mijn vader, terug en op een gegeven moment had ik het gevoel dat de energie, waaruit ik was gemaakt, wegvloede. Ik dacht: het is alsof mijn vader overlijdt. Bij mijn thuiskomst stond er echter niets op mijn voicemail. De volgende dag werd ik gewekt door de telefoon en mijn huilende moe-

der vertelde mij dat mijn vader gisteren overleden was. Ongelofelijk toch? Hoezo heldervoelend?

DYSLEXIE EN HELDERVOELENDEHEID

Deze heldervoelendheid of helderziendheid openbaarde zich al op jonge leeftijd bij mij. Volgens mijn moeder kwam dit doordat ik met een vlies over mijn hoofd was geboren en even lucht te weinig had gehad tijdens mijn geboorte. Heel kort was ik ergens geweest waar ik niet had moeten zijn.

Door deze heldervoelendheid kon ik bij een persoon gemakkelijk aanvoelen hoe eerlijk, oprecht en energiek hij was. Ook zag ik de toekomst van mensen voor mij, doordat ik beeldend dacht. Ik kon zien welke keuzemogelijkheden mensen op hun levenspad zouden tegenkomen. De boeken die mijn moeder mij gaf vanaf mijn tiende jaar sloten daarbij aan. Zij hadden als onderwerp: positief denken, visualiseren en de kracht in jezelf vinden. Die boeken kleurden mijn beeldvorming en levendige fantasie.

Met spreken begon ik pas laat, omdat ik dat niet nodig vond. Als ik zou vertellen wat ik zag, had ik het gevoel door de buitenwereld als afwijkend te worden gezien.

Op mijn negende jaar ontdekte mijn moeder dat ik dyslectisch was. Ik kreeg een bril met een prismaeffect dat het coördinatieprobleem tussen de linker- en rechterhelft van mijn gezichtsveld verminderde. Daarnaast deed ik elke dag met een privélerares oefeningen in ooghandcoördinatie; zij hielp mij ook met moeilijk huiswerk.

Mijn handicap werd minder en minder en uiteindelijk kon ik het atheneum zeer goed afronden. Ik moest wel langer leren dan andere leerlingen, omdat ik langzamer las. Ik kreeg bij examens een halfuur extra de tijd. De

handicap is gebleven, maar is nu wel tot een minimum beperkt. Ik bleef echter langzamer lezen dan een ander en ik moet alles wat ik schrijf herlezen, omdat ik anders toch echt woorden vergeet of omdraai.

MODE EN MARKETING

Al vrij jong had ik mijn eerste baantje. Om mijn vader te ontlopen ging ik oppassen op kleine kinderen. Ik kon dan ook rustig leren en was weg van de spanningen thuis. Op twaalfjarige leeftijd ging ik als hulpkok werken in Se-rooskerke bij restaurant De Waag; ik verzorgde daar de voor- en nagerechten. Dat was een andere ontsnappingsroute van mijn thuissituatie.

Na het atheneum wilde ik naar het conservatorium om operazanger te worden en dan later over te stappen naar de popmuziek. De dyslexie zette echter een streep door deze carrièrestap; het noten lezen zou te moeilijk voor mij zijn. Mijn ouders adviseerden mij wel om een creatieve richting te kiezen. Ik tekende en schilderde veel en had lessen hierin gevolgd in binnen- en buitenland. De richting mode en interieur trok mij ook enorm aan en ik koos voor de modeacademie Jacques Montaigne, een privéschool.

De modeacademie bood mij de mogelijkheid van Zeeland weg te komen. Ik was daar afgesloten van de laatste ontwikkelingen op het gebied van mode, films of kunstexposities. Ik wilde naar Amsterdam om de wereld te ontdekken en om met mijn tweede vriend Jacques samen te gaan wonen – op hem kom ik later nog terug.

Ook handel en marketing vond ik heel interessant. Na de modeacademie ging ik naar de HTS voor de confectionerie. Aangezien marketingboeken van jongs af aan mijn lust en mijn leven waren, deed ik eveneens de marketing-

studies Nima A en Nima B. Later op mijn carrièrepad heb ik ook de managementstudie MBA gevolgd.

MIJN BROERS

Mijn tweelingbroer hield niet van leren, maar wel van boten. Mijn vader zorgde dat Dirk terecht kon op een privé-jacht van een rijke vriend. Dat was een goede zet want al snel ging hij zijn stuurmans- en kapiteinsdiploma halen. Toen hij kapitein was vloog ik met mijn toenmalige vriend Jacques naar hem toe om aan boord te logeren als zijn baas er niet was. Zo'n jacht wordt maar drie weken per jaar gebruikt. Voor de rest van het jaar wordt het vaarklaar gehouden met vijf man personeel. Wat een andere wereld...

Op zo'n heerlijk jacht van vijftig meter zat ik op het achterdek een golfblaadje te lezen in Puerto Banus, Antibes, St. Tropez... wat een heerlijke lifestyle. Later werd Dirk personal assistent van rijke mannen en ging hij ook boten voor hen bouwen in Nederland, Hongkong en Noord-Duitsland.

Al waren wij geen eeneiige tweeling, toch liep ons pad soms gelijk. Als ik in Hongkong was om kleding te laten maken was hij er om een boot te bouwen. Begon ik met een nieuwe training of verhuisde ik, dan gebeurde dat bij hem ook.

Mijn broer Jaap ging in Wageningen studeren, maar kwam na twee jaar terug naar Zeeland. Hij was net zo'n vrijbouter als mijn vader. Hij ging werken bij een diepvriesgroothandel en werd al snel de manager. Daarna werd het bedrijf overgenomen door Deli XL en werd hij directeur. Mijn broers zijn honkvast, doen nog steeds hetzelfde werk en houden zich ver van carrièreswitches.

DE CODE VAN DE WAARZEGGERS

Op 24-jarige leeftijd begon ik bij de Bijenkorf als assistent-inkoper. Vervolgens stapte ik over naar Kreymborg als inkoper van shirts en stropdassen en werd daar uiteindelijk op mijn 27ste hoofd inkoop en styling.

Dit betekende veel reizen naar Hongkong, India, Bangladesh, Indonesië, China, Thailand en Vietnam om productiecapaciteit te reserveren in fabrieken. De modellen en kledingstukken bracht ik voor zestig procent onder in de lagelonenlanden en voor veertig procent in Europa, waar de levertijden korter waren.

Tijdens deze reizen groeide mijn interesse in andere culturen en hun visie op de mens, de wereld en de spiritualiteit. Op mijn 25ste begon ik met handlijnkunde en dat stimuleerde mijn heldervoelendheid. Het lezen van de handen en interpreteren van de lijnen gaf mij een acceptabele vorm om mensen te adviseren bij belangrijke beslissingen. Zoals ik al eerder vertelde, zag ik bij mensen waar hun sterke of verbeterpunten lagen. Het ontbrak aan een vorm om daarover met hen te kunnen communiceren, maar handlijnkunde gaf mij die vorm.

Ondertussen had ik in India een fabrikant ontmoet met veel kennis over handlijnkunde. Hij coachte mij hierin en zorgde ervoor dat ik de beschikking kreeg over de juiste boeken. Hij leerde mij om de hand van iemand te pakken, mij open te stellen voor het kanaal of de kosmos en mede dankzij mijn opgebouwde kennis van de handlijnen kwamen de woorden vanzelf. Wel hield ik mij altijd aan de codes van het waarzeggen die de fabrikant mij leerde:

Zeg liever niets over de toekomst.

Concentreer je op het moment van nu.

Zeg alleen dingen waardoor mensen zelfbewuster

worden. Concentreer je op de sterkten van mensen en hun verbeterpunten; hierdoor kan de persoon zelf de juiste beslissing nemen.

Al snel werd het handlezen een amusementsvorm op feestjes, maar ik bleef er wel serieus in. Langzaam bekwam mij het gevoel dat het eigenlijk niet ethisch was om in het leven van een ander te kijken. Ik besloot daarom op feestjes alleen de hand van iemand te lezen die echt voor een moeilijke beslissing stond. Zo iemand hielp ik dan het inzicht rond de beslissing te vergroten. Voor de rest ging ik op geen enkel verzoek tot handlezen meer in.

MAXEDA-GROEP

Kreymborg maakte onderdeel uit van de Maxeda-groep (vroeger VendexKBB), evenals een sportketen waar ik in 1998 verkoopmanager in opleiding werd. Mijn regio had acht filialen en de afspraak was dat ik twee jaar in deze functie werkzaam zou zijn en dan zou doorstromen naar een andere werkmaatschappij van de Maxeda-groep.

In mijn regio's startte ik een verandertraject met de winkels. De shopmanagers betrok ik daar actief bij en ik vroeg hun waarin ik hen kon begeleiden. Dat waren drie zaken:

- *Het ontwikkelen van een nieuwe sportievere bedrijfskleding.* Tot 1998 liepen medewerkers in de sportzaken nog in pak met stropdas. In overleg met de stylingafdeling kwamen er rode polo's en spijkerbroeken. Tot vandaag de dag is de bedrijfskleding nog niet veranderd.

- *De shopmanagers wilden zelf naar een meer coachende manier van leidinggeven.* Samen met een werkgroep van vijf enthousiaste shopmanagers werd een actieplan opgesteld. Om deze overstap te maken werd een externe trainer ingehuurd.
- *Het begeleiden van de shopmanagers bij het maken van een halfjaarlijks verkort lokaal businessplan.* Ze wilden graag twee A4'tjes kunnen presenteren met hierin de omzet per week in stuks en waarde, het te ontwikkelen lokale promotiebeleid, extra wensen voor de presentatie en personeel- en productwensen. Dit businessplan kon dan aan de regiomanager worden gegeven, die zo'n vijftien filialen coachte en die de plannen kon samenvoegen voor zijn businessplan om ze aan de verkoopdirecteur en algemeen directeur te presenteren.

De shopmanagers vonden het motiverend dat er naar hun wensen en ideeën geluisterd werd; ze waren een beetje klaar met het topdown-management. Alle plannen en ideeën ontwikkelde ik in overleg met de algemeen directeur en sprak ze door met de directeur personeelszaken, zodat zij mij konden blijven volgen in mijn aanpak.

Op een dag werd ik bij de algemeen directeur geroepen. Hij vroeg mij wat mijn toekomstplannen bij de organisatie waren. Ik was direct alert, omdat ik merkte dat hij zich bedreigd voelde. Mijn antwoord was: 'Ik ben voor twee jaar uitgezonden om hier de verkoopkant te leren kennen en zo veel mogelijk goed werk te leveren. Het is zeker niet mijn behoefte om hier directeur te worden.' Ik dacht een goed antwoord te hebben gegeven om voor hem geen bedreiging te zijn.

Het bleek een totaal verkeerd antwoord! Ik werd op staande voet ontslagen. Voor mij ook nu nog volstrekt onbegrijpelijk. Al zeven jaar werkte ik voor de Maxedagroep, ik had uitmuntende evaluaties, had Maxedatrophies voor margeverbeteringen gewonnen en werd

beschouwd als een succesvol inkoper die werkte met zelf ontwikkelde budgetteringsprogramma's in Excel, zodat ik nooit te veel kon kopen. Elke inkoper koopt namelijk gemakkelijk te veel in, wat resulteert in onverkochte voorraden en een enorm aantal afgeprijsde artikelen. Ook had ik een tiendaagse hogere managementtraining bij het opleidingsinstituut Krauthammer gevolgd en was ik net mijn MBA-studie gestart op kosten van Maxeda.

Waarom dan dit ontslag? De zaak kwam voor de ondernemingsraad, maar die kon het ontslag niet terugdraaien. Ik zat in de lift in het bedrijf en was werkelijk in shock dat ik gewipt werd. Het meest teleurstellend vond ik dat de directeur personeelszaken en de groepsdirecteur mij geen steun verleenden en mij ook niet in een andere werkmaatschappij wilden herplaatsen. Ik was te innovatief voor de hele Maxeda-groep, was het commentaar.

Ik was erg betrokken bij de medewerkers dus ik vond het heel jammer dat ik niet alle projecten had kunnen afmaken. Het coachend leiderschap en het schrijven van een verkort businessplan zijn uiteindelijk niet ingevoerd. Zeven jaar lang had ik dag en nacht en de weekenden gewerkt – met heel veel plezier –, maar ik werd afgedankt. Achteraf ben ik daar natuurlijk heel blij mee want op de lange termijn leidde dit naar het zelfstandig ondernemerschap. Maar zover was ik nog niet. Ik was toen vooral boos, verdrietig, teleurgesteld en had last van een groot gekrenkt ego.

VERSCHILLEN VAN INZICHT

Na de affaire met de Maxeda-groep werd ik door een damesmodeketen benaderd om als inkoop- en stylingmanager de organisatie te gaan leiden. De klik met het managementteam en de eigenaren van groep was goed,

maar vanaf het begin liep het niet lekker met de afdeling inkoop. De groep dames vormden een wespennest. De keten bestond nog maar vier jaar. De directrice had het bedrijf met een groep inkopers opgebouwd en zij zaten niet te wachten op een strategisch denkende inkoopmanager. De dames wilden eigenlijk een veredelde secretaresse.

Nog problematischer werd onze verstandhouding toen ik hun manier van werken ging analyseren en er niet veel goeds naar boven kwam. Hun werkwijze bestond eruit om veel succesvolle modellen te kopiëren en hun slecht verkopende voorraad (*slowsellers*) naar hun eigen outletwinkels af te stoten. Ze konden dan blijven inkopen. Je kon dus een heel goede inkoper lijken, maar als je de cijfers van de *slowsellers* erin verwerkte, werd de beste inkoper ineens een slechte inkoper die bijna geen marge maakte.

Ik besloot een strategiedag voor te bereiden, waar iedereen kon aangeven waar men op strategisch, organisatorisch en operationeel niveau naartoe wilde. Mijn doel was gezamenlijk na te denken over het ontwikkelen van een herkenbare lijn in samenwerking met de stylingafdeling. Vooraf stuurde ik formats met vragen over hun visie op omzet, budgettering, doelgroepkeuze, collectiebreedte en prijsniveau. De antwoorden wilde ik presenteren op de strategiedag. Maar niemand leverde iets in. Wel waren de dames bij de directeur personeelszaken en de directrice gaan klagen over mij. Ze wilden mij weg hebben.

Terugkijkend denk ik dat zij vreesden voor te veel veranderingen. Ik was ook begonnen met het werken in Turkije en ik wilde met de basisprogramma's van T-shirts, polo's, blouses en pantalons naar het Verre Oosten. De dames wilden blijven werken met de veel te dure plaatselijke tussenpersonen die lekker dicht bij huis gevestigd waren. Toegegeven: zij konden wel op korte

termijn leveren, maar daar waren ook al andere alternatieven voor in Europa. Mensen hebben vaak weerstand tegen veranderingen en een voorkeur voor de bekende weg. Dat betekende succesvolle modellen van concurrenten en de moedermaatschappij blijven kopiëren in plaats van een eigen modebeeld met styling neer te zetten. Alle samenwerking met styling werd afgeweerd en we kregen het niet voor elkaar om een eigen handschrift te ontwikkelen.

Ik raakte licht overspannen van deze dames die aardig waren in mijn gezicht maar achter mijn rug bezig waren mij uit mijn functie te ontheffen. Jammer genoeg steunde de directrice mij ook niet. Om de sfeer in de groep te verbeteren wilde ik twee inkoopsters, de rotte appels, ontslaan maar ook hier kreeg ik geen mandaat voor.

Het spel was uitgespeeld. Ik kon alleen maar naar mijzelf wijzen dat ik er blijkbaar niet in geslaagd was om het vertrouwen van de groep te krijgen en ze te bewegen tot veranderingen. Eigen schuld, dikke bult. En ik stond buiten. Ondertussen 34 jaar oud en ik vroeg mij af: wat nu?

RELATIES

MAGNETISCHE LIEFDE

Heb de liefde ontmoet
ze keek me lachend aan
nam me in haar armen
en is me aan het kussen gegaan

Heb de liefde ontmoet
zo warm en boordevol
Elke dag opnieuw als
de zachtheid van schapenwol

Heb de liefde ontmoet
vastheid bracht ze met haar mee
Het verlangen ook naar meer
volgde haar heel gedwee

Zal liefde nog meer leren kennen
want zij trekt me steeds weer aan
Betovert mij ook telkens weer
laat haar zeker nooit meer gaan

- Liefdesgedicht door: Tine de Jong -

KINDERVERLIEFDHEDEN

Wat liefde betreft was ik er vroeg bij. Mijn eerste liefde was Anse, een kinderverliefdheid die begon in de tweede klas van de lagere school. Toen ik negen jaar was kwam Sabine, dertien jaar oud, in mijn leven. Zij heeft mij leren zoenen met duidelijke instructies: mond meer open, tong minder stijf houden en meer of minder speeksel gebruiken.

Mijn ouders ontdekten Sabine en mij heftig vrijend in de hooiberg van onze boerderij. Direct paniek in de tent want ik was er wel erg vroeg bij: NEGEN jaar! Wel leek ik drie jaar ouder, was lang en alles functioneerde bij mij al vanaf zeven jaar. Ik hoop niet dat vroeg rijp ook vroeg rot betekent...

Ik moest precies vertellen welke handelingen wij hadden gedaan en vervolgens kregen mijn broers en ik van mijn ouders uitgebreid seksuele voorlichting. Vanaf die tijd lagen er condooms in het badkamerkastje. Sabine had hetzelfde verhoor gekregen van haar ouders en moest aan de pil. Een paar jaar later stapte zij over op mijn oudere broer.

Daarna kwam Joyce. Voor haar maakte ik mijn mooiste tekening: een keizersvlieg met glanzende vleugels, getekend met Oost-Indische inkt. Om de vleugels van een metaalkleurige glans te voorzien met een groene en blauwe glinstering, gebruikte ik aquarelverf en verniste ik de vleugels met een blinkende lak. Net echt. Toen ik zestien was, raakte mijn relatie met Joyce uit.

COMING-OUT

Maar ik had zeker vanaf een jaar of tien ook interesse in jongens. Ik dacht dat dit bij het opgroeien hoorde en bij de ontwikkeling van mijn seksualiteit. Het zou wel over-

gaan als ik ouder werd. Mijn broers hadden ook wel eens gezegd: 'Kom er nu maar voor uit,' maar ik deed dan net of ik een bord voor mijn kop had.

En toen was daar Patrick, een kleiduivenschietster die zilver haalde op de Olympische Spelen in 1976. Regelmatig kwam hij in het weekend bij ons logeren, omdat hij een vriend was van mijn vader en met hem jaagde en viste. Patrick was een knappe, donkerharige, lange man, mannelijk, behaard, met felblauwe ogen en een olijfkleurige huid. Hij was vijftien jaar ouder dan ik, maar ik voelde mij enorm tot hem aangetrokken. Ik had geen seksuele ervaring met jongens en wilde er eigenlijk niet aan toegeven. Ik dacht: wat moet ik nu? Ga ik verder met meisjes of stap ik over op jongens? Het leek mij afwijkend om voor een jongen te kiezen; je krijgt dan geen kinderen en het is maatschappelijk minder geaccepteerd. Het is niet alleen: met wie deel ik mijn bed? maar ook: welk leven kies ik?

Uiteindelijk besloot ik met mijn moeder te praten. Ik zie het nog voor me. Mijn moeder was in de keuken bezig en ik vroeg haar of we even in vaders kantoor iets konden bespreken. Mijn moeder keek alarmerend en dacht: oei, heb ik iets gemist? We gingen zitten en ik vertelde haar dat ik dacht dat ik homoseksueel was, omdat ik mij sterk tot jongens voelde aangetrokken. Eigenlijk verwachtte ik dat zij het heel erg zou vinden, omdat ze dan geen kleinkinderen van mij zou krijgen, maar mijn moeder antwoordde direct: 'Ik heb nog twee zonen.' En wat bleek? Ondanks mijn affaire met Sabine hadden mijn ouders al van jongs af aan gezien dat ik anders was. Sinds ik zeven was kleepte ik mij heel excentriek en eigen-gereid, speelde met poppen, had alleen maar vriendinnen, reed paard, tekende, ontwierp en richtte mijn eigen slaapkamer in en las het meisjesblad *Tina*. Mijn moeder had zelfs al boeken gelezen met als onderwerp 'Hoe voed je een homoseksueel kind op?'

Toch vroeg ik mijn moeder om het niet aan mijn vader te vertellen. Altijd als hij naar het muziekprogramma *Toppop* keek en er te verwijfde mannen bij zaten, riep hij: ‘Kijk nou, die homo’s’. Ik begon te huilen en kon niet stoppen, het leek of mijn lichaam leegliep. Mijn moeder haalde een theedoek en die was in een minuut doorweekt... wat een ontlading.

Na het gesprek met mijn moeder reed ik op mijn zelf ontworpen Zündapp – kersenrood met gouden surfplanken en een alarm – naar mijn beste vriendin Hanneke. Ze was niet verrast toen ik het haar vertelde. Ondertussen was mijn moeder naar het land gereden waar mijn vader met de knechts aan het werk was. Toen ik thuiskwam nam mijn moeder mij weer apart. Zij vertelde dat mijn vader het vreselijk vond dat ik het hem niet durfde te vertellen. Voor hem bleef ik zijn zoon en hij had geen moeite met mijn homoseksualiteit.

Mijn moeder nam me mee naar de boekhandel in Zierikzee om een boek te kopen over seksuele voorlichting voor homofiele mannen. Ik bleef natuurlijk buiten de deur wachten want ik schaamde mij dood voor mijn voortvarende maar natuurlijk lieve moeder. Ik kreeg dit boek, waarin alle standjes werden uitgelegd, en verslond het in één nacht.

INTRODUCTIE IN DE GAY-SCENE

Mijn moeder stelde voor om Patrick te vragen mij te introduceren in het uitgaansleven in Eindhoven of Antwerpen. Zij zei: ‘Volgens mij is hij ook homo; zonde eigenlijk, het is zo’n knappe man. Als ik een keer vreemd had willen gaan, had ik hem gekozen.’ Ik plaagde haar: ‘Nou mam, ik ben jou misschien voor’! Wij konden er samen hartelijk om lachen.

Overigens had Patrick mij al een paar keer gevraagd of wij ook eens iets samen konden doen. Meestal werkte ik echter in het restaurant als hij er was en kwam het niet uit. Eigenlijk had ik nu geen zin meer in afwachten en ik ondernam zelf actie. Ik belde hem op en vroeg of hij, als hij een weekend kwam, met mij 's ochtends wilde gaan paardrijden. Dat wilde hij wel. Zo gezegd, zo gedaan. Met de paarden reden wij naar Renesse. Door de duinen heen naar het strand. We spraken over koetjes en kalfjes en daarna zei ik tegen hem: 'Ik ben ervoor uitgekomen dat ik homofiel ben en ik heb het gevoel dat jij het ook bent.' Een schot in de roos: hij beaamde het volmondig.

Thuisgekomen vertelde ik mijn moeder dat Patrick inderdaad homofiel was en mij zou introduceren in gay-gelegenheden. Drie weken later was het zover. Mijn moeder zette mij op de trein in Goes en ik kwam op vrijdagavond aan in Best. Patrick woonde bij zijn ouders, die daar een wapenhandel hadden, en ik zou bij hen logeren. Het klikte meteen met de familie, die een heerlijke maaltijd voor mij had verzorgd. Ik kreeg zelfs de kamer van Patrick en hij ging slapen in de logeerkamer.

De volgende dag gingen we winkelen in Eindhoven. 's Avonds gingen wij eerst naar een gay-bar in Eindhoven en daarna reden wij door naar Antwerpen. Een openbaring voor mij! In een straat waren allemaal gay-bars en -disco's. Maar Patrick vond ik toch wel de leukste en knapste. We reden terug en vlak voor zijn huis hield ik het niet meer. Al rijdend keek hij mij aan en ik drukte mijn mond op de zijne. Ik botste zo hard op zijn lippen dat mijn tanden door mijn lip sloegen... oeps. Hij stopte de auto voor het huis en we bleven nog even nazoenen. We liepen naar binnen en hij vond het netjes als ik in zijn slaapkamer alleen ging slapen. Onze families kenden elkaar al zo lang en we moesten niet te hard van stapel lopen. Bovendien was ik zeventien en hij tweeëndertig.

De volgende ochtend zag ik vanuit het raam dat het sneeuwde. Alles was wit buiten. In huis was het koud. Ik besloot de stoute schoenen aan te trekken en sloop naar de kamer van Patrick. Hij sliep nog. Ik ging op de rand van het bed zitten, vertelde hem dat het sneeuwde en dat het toch wel koud in huis was. Hij zei: 'Dan kom je toch lekker bij mij liggen.' Dat liet ik mij geen twee keer zeggen en ik sprong boven op hem. We vrijden alsof mijn leven ervan afhing. Hij vroeg mij of het mijn eerste keer was met een man en ik beaamde dat. Hij kon dit niet geloven, omdat alles zo natuurlijk ging... Ik had het boek van mijn moeder helemaal uitgeplozen en dat had blijkbaar geholpen.

PATRICK

Ik zat nog in 5 atheneum en zag Patrick alleen in weekenden. Dan gingen we samen naar nationale en internationale wedstrijden voor kleiduvenschieten. Er ging een wereld voor mij open van stoere mannen en vrouwen, waarbij winnen bovenaan stond.

Patrick ging mee naar mijn musicaloptreden op school en ik stelde hem aan iedereen voor. Niemand op school had moeite met deze openheid. Bovendien: als mensen commentaar hadden, dan sloegen mijn broers ze wel in elkaar. Gelukkig is dit nooit nodig geweest. De broer van Patrick was een bekende fotograaf en ook homofiel. We kwamen daar regelmatig en ontmoetten er mensen als Martine Bijl en Seth Gaaikema. Ik vond het allemaal leuk en opwindend en wilde bij Patrick in Eindhoven gaan wonen om daar 6 atheneum af te maken. Ook werd ik gek van de spanning die rond mijn regelmatig dronken vader hing. Mijn vader verbood echter dat ik bij Patrick introk. Hij vond dat kinderen tijdens de middelbare school nog thuis moesten wonen. Ik vond het jammer, maar begreep het wel.

Ik merkte af en toe dat Patrick zijn voormalige vriend Peter miste. Een enkele keer kwam Peter langs en dan zag ik dat die liefde niet over was. Patrick was door zijn ouders onder druk gezet om te breken met Peter. Zij vonden hem te verwijfd en niet afkomstig uit het juiste milieu. Had Patrick het niet uitgemaakt, dan was hij uit de wapenhandel van zijn ouders gezet. Patrick had gedaan wat zijn ouders wilden, maar het knaagde aan hem.

Op een weekend zouden wij naar Wiesbaden gaan voor een kleiduivenwedstrijd. Patrick belde mij op om te vertellen dat hij liever alleen ging. Ik rook onraad en vertelde hem dat ik mij heel erg op dat weekend had verheugd. Na veel zeuren mocht ik mee. Maar heel het weekend was Patrick geïrriteerd en afwezig en daarom legde ik hem de keuze voor: 'Luister, ik voel duidelijk dat je nog veel gevoelens hebt voor Peter. Zet mij op de trein naar huis. Bel mij over een week en vertel mij dan of je verder wilt met Peter of met mij!'

Patrick bracht mij naar de trein. Hij bleef wachten en kijken of ik terug zou keren naar hem, maar ik zette door. Op het perron in Best begon ik te huilen en dit duurde tot aan Zierikzee. Mijn shirt en T-shirt waren doorweekt van mijn tranen. Het was over, voelde ik. Mijn moeder kwam mij ophalen, zag mijn verdriet en hilde met mij mee tot wij thuis waren.

Na een week belde Patrick. Hij vertelde dat hij alweer samenwoonde met Peter. Natuurlijk was ik diep gekwetst. Toch was ik ook blij voor Patrick dat hij niet langer met een frustratie hoefde te leven. Zijn ouders waren hier minder blij mee, maar beseften dat hun zoon toch niet te stoppen was. Wij spraken af dat ik over drie maanden weer een weekend naar Eindhoven zou komen om alles uit te praten. Aangezien Patrick bij ons over de vloer bleef komen, wilden wij wel goed met elkaar blijven omgaan.

JACQUES

Na drie maanden ging ik inderdaad naar een feestje in Patricks appartement. Tijdens onze relatie was hij verhuisd van Best naar Eindhoven en het appartement had ik mede helpen inrichten. Het was raar dat ik die avond in de logeerkamer moest slapen en niet in de master-bedroom... maar ja, het leven loopt zoals het loopt.

Op een eerder feestje had Patrick mij al eens voorgesteld aan Jacques, de Nederlandse kampioen kleiduienschieten. Jacques was een superknappe jongen met felblauwe prachtige ogen en een gebeeldhouwd figuur. Hij had een Franse moeder en was afkomstig uit een goede familie. De vraag was: is hij homo of hetero? We gingen uit en het klikte goed tussen mij en Jacques. Hij sliep die nacht bij mij in de logeerkamer en praatte volop. Eigenlijk wilde ik slapen; ik was moe, omdat ik de hele dag naar de verliefdheid van Patrick en Peter had lopen kijken. Dat veroorzaakte bij mij veel interne commotie, al liet ik natuurlijk niets merken, daar was ik nu net iets te trots voor.

Enfin, Jacques bleef maar praten, maar drie uur verder, ja hoor: toen voelde ik ineens een hand mijn zij strelen. Toen dacht ik: de beste manier om Patrick te vergeten is om dan maar boven op Jacques te springen. Dat deed ik dan ook en het bleek hartstikke lekker en spannend. De volgende dag vertrok ik. Ik beschouwde het als een aangename onenightstand.

Jacques belde echter naar mijn ouderlijk huis en bleef bellen. In opdracht van mij hield mijn moeder het af, omdat ik nog niet aan een nieuwe relatie toe was. Zij kreeg echter medelijden met Jacques en nodigde hem een keer uit. Jacques was net als ik een verwoed windsurfer, dus gingen we surfen. Eigenlijk had ik helemaal geen zin in deze ontmoeting, maar het was toch heel ge-

zellig en bovendien was hij superknap. Daarna bleef Jacques mij opzoeken en bellen tijdens mijn laatste jaar op het atheneum. Soms verraste hij mij door onverwachts vanuit Amsterdam langs te komen.

Na het behalen van mijn atheneumdiploma zwichtte ik en ging ik bij hem in Amsterdam wonen op de Herengracht in een prachtig dubbel huis met een twintig meter lange marmeren gang als entree. Heel imposant. Het waren tien superjaren, maar Jacques was niet monogaam. Na een derde relatie van hem, achter mijn rug om, besloot ik weg te gaan. Ik koos voor mijzelf en mijn eigenwaarde en kocht een appartement in Amsterdam-Oost aan de Entrepothaven. Twee jaar heb ik nog een knipperlichtrelatie met Jacques gehad, maar toen was het echt over.

CHARLES

In die periode reisde ik voor mijn werk voor de Bijenkorf en Kreymborg regelmatig naar Azië. Tijdens een verblijf in Hongkong vroegen de mede-inkopers wat mijn type man was. Zij waren altijd vrouwen aan het versieren, maar ik deed dat niet – ik ben geen versierder. Op hun verzoek wees ik drie donkerharige jongens aan die ik wel leuk vond. Toen ik het toilet uitkwam stond daar een van die jongens te wachten en hij begon een praatje met me. Hij was een Fransman uit Parijs en had gesurft in Australië. Nu was hij met zijn vrienden op de terugreis en zij hadden besloten er twee dagen Hongkong aan vast te plakken. Of ik hem misschien tips over Hongkong kon geven? En hem en zijn vrienden wilde vergezellen naar wat uitgaansgelegenheden? De volgende dag was een drukke dag vol werk, dus bedankte ik hem voor de uitnodiging, maar ik schreef wel een paar adressen voor hem op, evenals het adres van mijn hotel waar hij naar vroeg.

Na een paar uur slapen werd op mijn deur geklopt. En ja hoor, daar stond Charles. Meteen werd ik op het bed geduwd met als resultaat een heel leuke nacht. Ik nam hem mee naar het ontbijt. Zo konden mijn collega's zien dat ik niet helemaal leefde als een monnik.

Charles en ik namen afscheid en wisselden adressen uit. Ik bleef nog een week in het Verre Oosten en verwachtte nooit meer iets te horen van Charles. Maar thuisgekomen bleek mijn antwoordapparaat vol met boodschappen te staan, wel twintig stuks. Ik nodigde hem uit voor een weekend in Amsterdam en werd tot over mijn oren verliefd op hem.

Charles was een zoon van een apotheker. Hij werkte dag en nacht voor het bedrijf van zijn vader in Parijs; zij hadden vijf zaken. Twee weekenden in de maand ging ik naar hem in Parijs en hij kwam tweemaal per maand naar Amsterdam. Soms gingen wij naar zijn prachtige appartement in een oud kasteel bij Deauville, een badplaats aan de kust van Normandië.

Charles werd helemaal opgenomen in mijn vriendenkring en ik in de zijne. Alleen mocht niemand in zijn vriendenkring weten dat hij homoseksueel was. Voor mij was het leven met zo'n frustratie ondenkbaar. Op de feestjes in Parijs moest ik eerst de deur uit en dan volgde hij vijftien minuten later. Na tweeënhalf jaar stelde ik Charles voor om naar Parijs te verhuizen en met hem te gaan samenwonen. Er was mij een baan aangeboden als inkoper van shirts bij het warenhuis Galeries Lafayette. Charles hield het af: hij was nog niet klaar voor samenwonen en wilde nog steeds niet voor zijn geaardheid uitkomen.

Het gekke was dat zijn oudere broer ook homofiel was en zelfs kinderen had geadopteerd. Zijn familie had daar helemaal geen moeite mee. De relatie met Charles heb ik toen verbroken. Als ik gek op iemand ben, wil ik veel bij hem zijn. Charles accepteerde het, maar bleef wel

bellen en wilde het contact ook niet opgeven. Al wilde ik niet meer zijn partner zijn, dan kon ik toch nog wel zijn vriend blijven, vond hij. Charles had wel snel, net als Jacques en Patrick, een ander: Thierry.

Om contact te houden zorgde Charles ervoor dat wij twee keer per jaar met zijn drieën op vakantie gingen. De eerste twee jaar probeerde Charles mij nog in bed te krijgen wanneer Thierry er niet was. Daar voelde ik niets voor. Ik hecht veel aan waarden en normen en word daarom in de homoscene een 'sterrenvriescast' genoemd. Het is Charles ook nooit gelukt.

Charles en Thierry waren vrijgevig en warm. In hun prachtige huis in Corsica kwamen veel vrienden, die altijd gastvrij werden ontvangen. Ook ik. Met Thierry kon ik heerlijk praten over mode. Hij werkte voor Christian Dior als verkoopdirecteur van diverse winkels. Ik heb de gezamenlijke vakanties twaalf jaar volgehouden, maar gemakkelijk is het nooit geweest. Elke keer als ik langer dan twee dagen bleef, groeiden Charles en ik weer naar elkaar toe. Vrienden van hem gingen dan vragen waarom we ooit uit elkaar waren gegaan en dan kwamen we toch in een oud relatieachtig patroon terecht. Thierry moet het ook gevoeld hebben, maar was zeer ruimdenkend en had veel meer geduld dan ik. Thierry heeft trouwens nog zeven jaar moeten wachten totdat Charles er openlijk voor uitkwam. Pas toen konden ze officieel gaan samenwonen.

BERNARD

Na Charles verhuisde ik van Amsterdam naar Den Haag, omdat ik voor de damesmodeketen ging werken als inkoop- en stylingmanager. Ik kocht een mooi oud pand in het centrum van Den Haag. In de sportschool in de buurt nam ik een fitnessabonnement en in de sauna daar ont-

moette ik Bernard, consultant bij Price Waterhouse; een knappe leuke vent, humorvol en met smaak en de juiste Italiaanse pakken.

In de eerste paar maanden was het gezellig en leuk. Al snel merkte ik echter dat mijn verliefdheid overging in 'houden van'. Alleen verdween daarbij voor mij ook zijn seksuele aantrekkingskracht. Steeds vaker lag ik aan andere mannen te denken als we gemeenschap hadden. Ik kon dit niet volhouden en maakte het uit. Hij verdiende een betere vriend.

Bernard was enorm in shock door deze breuk en dacht dat hij nu nooit meer een vriend zou krijgen. Ik zei dat ik hem wel zou helpen, maar de eerste vriend aan wie ik hem koppelde, was geen succes en nummer twee ook niet. Wij gingen nog regelmatig samen uit naar wat gay-tenten in Den Haag en daar stond ineens Frederik. Ik vond hem zeer aantrekkelijk, maar zag ook dat Bernard wel interesse had. Ik lokte Frederik mee door te vragen of hij mee wilde rijden in de Porsche naar de volgende disco. Frederik ging mee en ja hoor: Bernard en Frederik kregen een relatie en zijn nog steeds samen. *Mission completed.*

2.

ZELFSTANDIG ONDERNEMER EN KENNISMAKING MET YOGA

WEGEN VAN DE WIND

Ik sluit mijn ogen
en luister
naar stille stemmen
en gedachtes
Ik bedek mijn oren
en ik zie
in de kleuren
iets prachtigs
Staande hier alleen
laat ik de krachten beuken
en de stilte breken
Ik hoor
fluisterend
een zachte stem
Van andere werelden
naar nieuwe idealen

Huilend hoor ik
het jagen
het blazen van een angstige roeping
van vervlogen dagen
Juichend voel ik het leven
Hard stormen
naar andere oorden
zodat zij misschien die roeping horen

De wegen van de wind.

- Levensgedicht door: Alex Boelens -

Al vanaf mijn zeventiende jaar liep ik met het plan rond om voor mijzelf te beginnen. Ondertussen was ik zo'n 35 jaar en samen met mijn toenmalige vriend Bernard fantaseerden wij over iets opstarten in Italië. We hielden van het klimaat in Italië, het eten, de kleding en de cultuur. De criminaliteit en corruptie in Italië zijn echter groot en dat hield ons tegen.

De vraag was: in welk land is een leuke levensstijl te vinden met een goede balans tussen werken en privé? De keus viel op België en wij verhuisden naar Antwerpen. Bernard werd consultant bij het ministerie van Defensie in Bergen op Zoom en ik ging in een restaurant in Antwerpen werken. Tegelijkertijd maakte ik een businessplan voor een eigen restaurant om mijn droom van het vrije ondernemerschap te realiseren. Ik had zelf ongeveer 350.000 euro voor 'mijn restaurant', maar had zo'n 700.000 euro in totaal nodig.

In die periode werd de uitgifte aangekondigd van de aandelen World Online. Via diverse bevriende vermogensbeheerders belegde ik bijna al mijn geld in dit aandeel. Mijn businessplan lag al bij de bank, die had toegestemd de andere 350.000 euro te financieren. De voorspelling was dat de aandelen World Online binnen een maand in waarde zouden verdubbelen. Dat komt goed uit, dacht ik, dan kan ik een appartement kopen in Antwerpen en heb ik ook nog geld voor de vaste lasten van het eerste jaar. Hoe naïef kun je zijn! World Online werd een fiasco. Na de beursgang daalden de aandelen in enkele dagen pijlsnel in waarde. Mijn tweelingbroer Dirk had ook aandelen, maar verkocht ze binnen tien minuten en maakte nog tien procent winst. Ik verkocht mijn aandelenpakket na een maand met tachtig procent verlies. Het grootste deel van mijn geld, verdiend met de verkoop van mijn appartement in Amsterdam en mijn huis in Den Haag, verloor ik door World Online, net twee weken

voordat ik de contracten voor het restaurant zou tekenen met de bierbrouwers en architecten.

Door al deze gebeurtenissen kwam ik in een diepe depressie terecht. Ik begreep niet waarom het leven mij leidde van teleurstelling naar teleurstelling, ondanks mijn goede intenties. Ik werd gedwongen de weg naar binnen in te gaan, echt naar mijzelf te kijken om te ontdekken hoe ik weer op mijn eigen levenspad terugkwam.

KENNISMAKING MET BUWEKLOOSTER

Het resultaat was een zware burn-out en depressie. Mijn systeem begaf het, ik kon niet realiseren wat ik wilde en had daar geen controle over. Ik ging naar mijn moeder en stiefvader om verzorgd te worden op hun landgoed Windewai in Hoenderloo.

De eerste zes weken lag ik alleen maar in bed, ik sliep niet en heel mijn lichaam en geest deden pijn. Mijn geest wilde nog wel, maar mijn lichaam liet het afweten. Miljoenen gedachten gingen door mij heen en ik vroeg mij steeds af hoe ik dit toch allemaal had kunnen voorkomen. Langzaam maar zeker ging het echter beter. Ik ging in de tuin werken, de ramen schilderen en zo krabbelde ik voorzichtig weer op.

Op een dag kwam mijn tante Titia langs. Zij nam mij mee naar het Buweklooster, de plek waar de familie Kloosterman vandaan kwam. Buweklooster is een klein plaatsje met maar drie boerderijen. Eeuwenlang was dit in het bezit van onze familie, maar twintig jaar geleden is de laatste boerderij verkocht. Bij de boerderijen lagen de resten van het klooster dat daar rond 1200 gevestigd was en de begraafplaats Drogeham met een prachtige grote klokkenstoel erop. Onze familie Kloosterman kwam uit

dit klooster voort. Niet alle monniken hielden de belofte van kuisheid vol. Zij zwichtten voor de vrouwen; uit deze contacten kwamen kinderen voort en zo werd het geslacht Kloosterman 'geboren'. Lopend door de tuin van de boerderij, langs de resten van het klooster, gebeurde er iets met mij. Ik voelde ineens het oude monnikenbloed door mij heen stromen.

Op de terugweg reden tante Titia en ik langs het huis van een Kloosterman-weduwe, die elk jaar een kind uit het dorp liet studeren. Door de eeuwen heen hebben de Kloostermannen altijd veel voor de maatschappij gedaan. Ook mijn vader was heel vrijgevig tegenover mensen in nood en betrokken bij de lokale gemeenschap. Had iemand een kunstgebit nodig dan werd een envelop met geld anoniem in de brievenbus gedaan. Ook het zwembad in Zierikzee kreeg een flinke donatie van mijn vader.

Thuisgekomen kreeg ik van mijn moeder een zware, eeuwenoude doos met oude brieven en stambomen van de familie. Ook hieruit bleek dat er in elke generatie herenboeren wel een markante Kloosterman was geweest die veel voor het dorp of de maatschappij had betekend. Om die reden hebben wij ook een familiewapen. In de Middeleeuwen kreeg je een familiewapen als je van adel was of als dank voor bijzondere verrichtingen voor de maatschappij.

Na mijn bezoek aan Friesland vroeg ik mij af wat ik nu echt wilde met mijn leven. Ik kreeg het inzicht dat ik eigenlijk het liefst zeven jaar het boeddhisme wilde gaan bestuderen in Tibet. Vraag me niet hoe dit neerdaalde... het daalde gewoon neer. Maar ik deed er nog even niets mee.

Voorlopig had ik vooral behoefte aan relativering om mijzelf meer uit de depressie te trekken. Mijn moeder haalde uit haar boekenkast de boeken van Plato, Socrates, Tao, Boeddha en Aristoteles tevoorschijn. Ik las

ze allemaal en verbaasde mij erover dat al deze wijsgeren rond 400 voor Christus op verschillende plekken overeenkomstige levenswijsheden, gedragsregels en levensvisies hadden onderwezen.

HET PAD LEIDT NAAR WERVING EN SELECTIE

Na een jaar was ik over mijn burn-out heen. Er kwam een vriendin langs, een manager personeelszaken bij de Maxeda-groep. Zij wilde voor zichzelf beginnen. Op het werk hadden we altijd stiekem tarotkaarten gelegd. Ook nu deden wij dat, met daarnaast nog een sterkte-zwakte-analyse op papier. Bij haar kwam eruit dat zij zelfstandige zou kunnen worden op de terreinen opleiding, training en consultancy. Uit mijn sterkte-zwakteanalyse bleek dat mijn talenten wezen naar werving en selectie, omdat ik gericht was op mensen, inlevend, commercieel, overtuigend en goed in acquisitie. Voor mij was de uitkomst een complete verrassing. De wereld van personeelsmanagement en werving en selectie leek mij niet uitdagend genoeg; een veel te smal pad. Wel zag ik een bepaalde lijn: de ex-vriend van mijn ex-vriend had een wervings- en selectiebureau. Hij praatte daar veel over en zei regelmatig dat het ook iets voor mij was. Nu kwam mijn vriendin hier ook mee! Dit gaf mij een apart gevoel. Ik besloot deze markt te onderzoeken en de gebeurtenissen van de laatste jaren te analyseren om te zien welke lijn ik hierin kon ontdekken.

Mijn vriendin vond een baan als zelfstandige bij een consultancybureau. Op internet ging ik alle wervings- en selectiebureaus bekijken en ik schreef een businessplan. Als zzp'er begon ik het wervings- en selectiebureau RetailSelect (later RS Group). De naam had ik zorgvuldig

gekozen. Als je door een winkelstraat liep, kon je zeggen: RetailSelect werft de medewerkers voor zowel de hoofdkantoren als de winkels zelf.

MATCHEN GING MOEITeloos

De RS Group haalde vacatures binnen van retailketens en zocht daar de juiste werknemers bij. Het ging mij gemakkelijk af want ik bleek goed te kunnen matchen. Mijn inlevende, heldervoelende en beeldend vermogen hielp mij om mensen de passende open vragen te stellen en de juiste conclusies te trekken.

In de eerste periode bleef ik bij mijn ouders wonen en ging ik één of twee dagen in een restaurant in Amsterdam zitten om met kandidaten te spreken. Ondertussen had ik als belegging een appartement gekocht in Den Haag en ik had ook nog het huurappartement in Antwerpen. Ik richtte mij op de Nederlandse en Belgische markt. Het was handig om deze twee landen samen te nemen, omdat veel Europese hoofdkantoren in Brussel of Antwerpen zaten, zoals C&A, Levi's, Esprit, VF Europe en Walt Disney.

Het eerste jaar had ik geen omzet verwacht. Ik ging ervan uit dat het wel even zou duren voordat ik vacatures zou binnenhalen en mensen zou kunnen plaatsen. Het eerste jaar had ik echter al een omzet van 250.000 gulden. Het appartement in Antwerpen ruilde ik in voor de eerste etage van een oud koffiepakhuis en ik nam ook mijn net opgeleverde appartement in Den Haag in gebruik. De RS Group breidde ik uit met een officemanager, een zzp'er recruiter in Nederland en diverse stagiairs. Later kwamen een aantal van deze mensen in loondienst. Voor België kaapte ik een manager weg die bij een concurrent werkte om met hem te gaan samenwerken. In 2004 ging het zo goed met de RS Group dat wij een prachtig art-decopand

konden huren vlak bij de Boulevard Waterloo in Brussel.

Het werd mij langzaamaan duidelijker dat ik niet voor niets de kant van werving en selectie was opgegaan. Het zou zonde geweest zijn om vijftien jaar ervaring en netwerken in de mode niet te gebruiken en in plaats daarvan mij te richten op een egobehoeftte: een restaurant. Voorlopig heb ik besloten om in de kracht van mijn leven een bijdrage aan de maatschappij te leveren en vanaf mijn zestigste levensjaar mij te richten op deze egobehoeftte van een restaurant. Toch twijfelde ik de eerste twee jaar van de RS Group regelmatig of dit bureau een goed besluit was geweest. Hoe meer de tijd echter vorderde, hoe duidelijker ik mijn roeping zag: het helpen van mensen op hun zakelijke levenspad.

In eerste instantie richtte ik mij met RS Group op de modebranche. Deze sector maakte elk jaar minder omzet, omdat de prioriteiten van consumenten aan het veranderen waren. Menige organisatie ging failliet: Kreymborg, Elysio, Fooks en vele andere. Al de werknemers van deze organisaties moesten herplaatst worden. Ik vond het zinvol en mooi werk om een nieuwe plek voor deze werknemers te zoeken.

HATHA YOGA

Toch bevredigde het vinden van passend werk niet helemaal. Ook op hun persoonlijke levenspad wilde ik mensen helpen. Vroeger had ik yogalessen gevolgd en ik vond deze altijd fantastisch. Enerzijds bevorderde het een bewustwordingsproces als je voor moeilijke keuzes stond en anderzijds hielp yoga om in drukke werkperioden rustiger te blijven en afstand tot het werk te bewaren. Ik wilde mensen zich graag bewuster laten worden van zichzelf en hun vaardigheden, oftewel: Creating Awareness.

Met deze kennis kunnen zij zelf betere keuzes maken op hun levenspad en daardoor gelukkiger worden.

Ik ging op zoek naar opleidingen om yogaleraar te worden en kwam bij Osmose terecht, waar ik de hatha yoga- en meditatieopleiding ben gaan volgen. Hatha yoga is het pad van fysiek welzijn. Deze vorm van yoga gebruikt lichaamshoudingen (asana's) en ademhalings-technieken (pranayama's). Hatha yoga wil ook tegenstellingen verenigen: mannelijk en vrouwelijk, hard en zacht, lichaam en geest, het bekende en het onbekende. Het verenigen gebeurt niet door iets onnatuurlijks te forceren, maar door gebruik te maken van de innerlijke kracht bij mensen. Hatha is de yoga van de wilskracht en is bedoeld als universeel instrument om bewustzijn en heelheid van lichaam, geest en ziel te bereiken. Ook meditatie speelt daarbij een rol.

In het Westen worden hatha yoga en meditatie veel gebruikt om stress te verminderen en ter bevordering van geestelijke en lichamelijke gezondheid en vitaliteit.

Patanjali wordt ook wel de 'vader' van de yoga genoemd. Hij leefde twee eeuwen voor Christus in de tijd dat de kennis omtrent de waarheid mondeling doorgegeven werd. In de vier eeuwen daarna zijn de lessen van Patanjali opgeschreven en verzameld in de yoga-sutra's van Patanjali. Uit deze oorspronkelijke tekst van Patanjali zijn alle huidige soorten yoga ontstaan.

Volgens de leer van Patanjali word je door de geboorte losgekoppeld van het licht. Door allerlei belemmeringen is het lastig naar dit licht terug te keren, naar je oorspronkelijke zelf. Stel, je hebt een bal met klei. Je maakt hieruit verschillende planten, dieren, bomen en voorwerpen. Toch zijn ze allemaal gevormd uit klei. Kijk je alleen naar vormen (bomen, dieren) dan zie je niet meer dat zij allemaal gemaakt zijn uit hetzelfde materiaal en verlies je de aanraking met het hogere zelf.

De belemmeringen om terug te keren naar het licht zijn volgens Patanjali onder meer luiheid, twijfel, hebzucht, begeerten en lust, maar ook de afkomst en omgeving en de persoonlijkheid van een mens. Een belangrijke oorzaak van geestelijk lijden, depressie of neerslachtigheid is dat mensen niet bij hun oorspronkelijke zelf kunnen komen terwijl zij daar vooral vandaag de dag heel veel behoefte aan hebben. Ze blijven daardoor in hun lagere zelf hangen.

Patanjali geeft ook uitleg hoe je van jouw lagere zelf naar jouw hogere zelf kunt komen. Dat heet het achtvoudige pad van Patanjali. Deze bestaat uit de volgende stappen:

1. **Yama** – het je eigen maken van ethische disciplines (tien geboden)
2. **Niyama** – gedragsregels bij de toepassing van individuele disciplines
3. **Asana** – beheersen van houdingen/lichamelijke oefeningen
4. **Pranayama** – ademhaling en ademhalingstechnieken
5. **Pratyahara** – de zinnen worden onder controle gehouden, men keert zich naar binnen
6. **Dharana** – concentratie op een enkel punt of op een taak
7. **Dhyana** – meditatie; de concentratie stroomt ononderbroken door
8. **Samadhi** – staat van bewustzijn waar dualiteit is opgelost

In de ‘dagelijkse’ hatha yoga is het doel dat je (iets) beter leert zien wie je bent en wat jouw levenspad is. Niet iedereen zal het achtvoudige pad willen volgen. Binnen de lessen worden de volgende methoden gebruikt om je los te maken uit het lager zelf en om richting het hoger zelf te

kunnen bewegen:

- lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken oefenen;
- mantra's zingen;
- meditatie.

DHARMA

Bij de opleiding bij Osmose leerde ik deze beginselen van de hatha yoga. Later maakte ik als boeddhistische monnik nog kennis met Tibetaanse yoga en Chinese yoga (Chi Kong).

Mijn roeping en missie om mensen te begeleiden op hun zakelijke en persoonlijk levenspad werd door deze opleiding alleen maar versterkt.

Mijn zakelijke wortels bleef ik ook trouw. Tijdens de studie van hatha yoga begon ik met de begeleiding van managementteams binnen de retailbranche. Als afstudeerscriptie had ik gekozen: het schrijven van een businessplan voor een yogaschool genaamd Mama Dharma (mijn levenspad) – niet mijn levenspad maar ieders levenspad en het bewustwordingsproces hierin. Hieronder geef ik kort weer wat er in het algemeen in het hindoeïsme onder Dharma en dharma wordt verstaan.

Je hebt absoluut Dharma met een hoofdletter en relatief dharma met een kleine letter. Het absoluut Dharma is het hoofddoel in ieders leven. Dit hoofddoel is om je steeds verder te ontwikkelen en uiteindelijk verlichting (het terugvinden van je hogere zelf) te realiseren.

Het doel in je leven volgen, op zo'n manier dat het je eigen leven en het leven van het gezin, de maatschappij en de gehele mensheid in stand houdt en evolueert.

Het relatieve dharma heeft als doel de maatschappij in stand te houden en de menselijke waarden te bewaren. Dit kan van tijd en plaats verschillen. De dharma van tijd refereert bijvoorbeeld aan de vier verschillende levensperiodes, waarbij de dharma verschilt:

- Branmacharya – opgroeien, studeren
- Grhasthya – gezin stichten, werken
- Vanaprastha – kennis overdragen
- Sannyasa – wijsheid onderwijzen

Het hindoeïsme kent ook kasten (varna's) en in de oude geschriften worden de dharmas van deze kasten beschreven:

- Brahmanen zorgden voor het uitvoeren van de rituelen en het bewaren van de goddelijke energie. Ze waren vrijgesteld van het verdienen van geld en werden onderhouden door de gemeenschap.
- Kshattriya's, de krijgers, beschermden de gemeenschap.
- Vaishya's hielden met hun economische activiteiten de maatschappij in stand.
- Shudra's waren dienstbaar aan de gemeenschap door het produceren van goederen en hadden de technische vaardigheden om op hun manier de maatschappij te ondersteunen.

Ieder hielp naar eigen vermogen en kwaliteiten om een stukje van de dharma van de gehele maatschappij te vervolmaken, zodat elk mens zich verder kon ontwikkelen naar zelfrealisatie.

Mijn doel werd om steeds meer medewerkers en klanten ook te ondersteunen bij het vinden van hun dharma in de maatschappij en hun persoonlijke Dharma. Maar ik zelf was nog lang niet klaar met mijn levenspad

oftewel mijn Dharma. Ik moest een belangrijke nieuwe stap nemen en die leidde mij naar het boeddhisme.

KRISHNA VERSUS JEZUS

Krishna en Jezus waren verschillende vormen van realisatie van het goddelijke, die op aarde kwamen in tijden dat de dharma verloren dreigde te gaan. Ze kwamen om de dharma te herstellen en de mensheid te ondersteunen.

Om het welzijn van de mensen te ondersteunen.

Om een voorbeeld te zijn.

Om in herinnering te brengen wat de mens aan potentiële mogelijkheden heeft: zijn ware natuur te kennen oftewel het absoluut Dharma.

Het begint ermee de periode tussen geboorte en dood te benutten om dit doel te dienen (relatief dharma).

Ook een meester is een realisatie van het goddelijke. Een meester reikt de hand, wijst de weg en gaat voor. Zonder eigen belang.

3.

DE OMMEKEER

SOEFI-GEDICHT

In de bergen, stenen en mineralen ben ik in slaap gesust
In de planten en de bomen groei ik naar het licht
In de dieren beweeg ik mij vooruit en heb ik zicht
In de mens ben ik aanvankelijk op mijzelf gericht

Van de eenheid nog onbewust
Ben ik op hebben en houden belust
Het leven ervaar ik als een plicht
Waarvan de macht ver buiten me ligt
Voor vele illusies ben ik al gezwicht
En voor ik in mijn eigen verantwoording berust
Raak ik op deze weg uitzichtloos ontwricht

Uiteindelijk keer ik mij naar binnen voor zelfinzicht
Met aandacht wordt mijn innerlijke duisternis verlicht
Mijn hart is waar het werk van Liefde wordt verricht
Hier word ik me van mijn Oorsprong bewust
De grote Bron van eeuwige kalmte en rust
Laat de schepping in haar natuurlijk evenwicht

Ik werd door de Liefde wakker gekust

- *Deirdre de Bruyn* -

Door de opleiding aan de yogaschool Osmose in Den Haag groeide mijn belangstelling voor het oosterse denken. In 2005 nam een vriendin mij mee naar de driedaagse teaching van de Dalai Lama in Brussel. De ontmoeting met deze man veranderde mijn leven – en ik denk dat van alle vierduizend aanwezigen. Bij zijn binnenkomst voelde ik alleen maar liefde, compassie en humor. Alles wat hij vertelde kwam recht binnen in mijn hart. In deze periode werkte ik zeven dagen in de week, zestien uur per dag en ik wilde mijn leven anders inrichten. Ik kwam echter niet uit mijn dwangmatig werkritme vanwege mijn enorme wilskracht en prestatiedrang. De drie dagen van de Dalai Lama waren ongelooflijk leerzaam, humorvol, wijs en inspirerend... niets zweverigs... en met een duidelijke uitleg hoe de geest werkt.

GERALD

Ook al wilde ik iets anders, toch pakte ik mijn oude leven weer op. Het was een opwindend en dynamisch leven met onverwachte spannende ontmoetingen en situaties.

Twee weken na de ontmoeting met de Dalai Lama vloog ik naar Londen met een paar vrienden. Wij sliepen in het prachtige Sanderson Hotel, ingericht door Philippe Starck, de Franse binnenhuisarchitect en industrieel ontwerper. Bij binnenkomst gebeurde er iets grappigs. Ik droeg een opvallende Dsquared-bodywarmer met giga-bontkraag en trok meteen de aandacht van een nette donkere jongen in de bekende Long Bar van het hotel. Hij kwam me tegemoet, heette ons welkom en maakte een praatje met ons. 's Middags gingen wij winkelen bij Harvey Nichols en Selfridges en *of course* Harrods en 's avonds hadden we afgesproken in het restaurant van het hotel.

Voor de gelegenheid had ik een zwarte flitsende outfit bij me: een shirt van Vivienne Westwood en een broek van Alexander McQueen met lichte glitters erin verwerkt en zeer wijde pijpen. Van een afstand leek het net een avondjurk, maar dan wel een mannelijke. Iedereen in de Long Bar deinsde terug en hun mond viel open toen ik binnenkwam. Ik had me niet gerealiseerd dat ik zo'n bezienswaardigheid zou zijn, maar ja, een twee meter lange man met een opvallende outfit... Ik geneerde me een beetje, werd wat verlegen en nam iets grotere stappen om sneller bij mijn vrienden te komen die ik al aan tafel in de verte had zien zitten.

Voordat ik de tafel kon bereiken werd mijn route afgesneden door Gerald, de knappe donkere jongen van die ochtend. Hij bleek de restaurantmanager te zijn en wilde mij graag naar mijn tafel begeleiden. Hij liet er geen gras over groeien en vroeg meteen wat ik na het eten van plan was te doen. De groep vrienden lag in een deuk van het lachen, omdat dit wel een heel directe versieractie was.

Het eten was heerlijk en Gerald bleef rond de tafel dwalen en oogcontact zoeken. Na het eten bleven mijn vrienden nog koffiedrinken, maar ik besloot naar bed te gaan. Ik ben nooit een stapper of avondmens geweest. Ik nam afscheid en stapte in de lift. En ja hoor, wie stapte er ook in de lift? Gerald. Hij wilde mij een aantal bars laten zien en had ook vip-kaarten kunnen regelen voor een nachtclub waar bekendheden zoals Madonna kwamen. Hij mocht niet met gasten daten, dus vroeg hij of ik hem over een halfuur buiten het hotel kon ontmoeten.

Zo gezegd zo gedaan. De bars waren aardig, maar ik ben niet zo'n 'barman', ik hou meer van actie. De nachtclub/disco bleek een beter idee, die was top leuk. Rond vier uur 's morgens was ik weer terug in het hotel, Gerald nam de route via de personeelsingang naar mijn kamer.

Hij zoende heerlijk en we begonnen elkaar uit te kleden. Jammer genoeg was hij helemaal onthaard... Ik vind dat minder mannelijk en onaantrekkelijk, maar ja, je kunt ook te kritisch zijn. Onthaard zijn was toen blijkbaar de nieuwste trend en nu, vijftien jaar later, is het helaas nog steeds de mode. Als ik onder de douche sta in een sportclub, zijn alle mannen onthaard en ben ik nog de enige die behaard is.

DE OMMEKEER

Na dit heerlijke weekend in Londen kwam ik zondagnacht terug. Ik woonde toen in Antwerpen en reed in de stromende regen vanuit Amsterdam Schiphol eerst naar mijn huis in Den Haag om mijn poes Tara op te halen. Op weg naar België, bij St. Job in het Goor, was er ineens een wolkbreuk. Door al dat water in de diepere rijsporen van de weg raakte ik met mijn Smart Cabrio in de slip en vloog met 120 kilometer per uur tegen een betonnen paal.

Eerst besepte ik niet goed wat er gebeurde. Opeens steeg ik in een bundel van licht omhoog (net als in *Star Trek*: 'Beam me up, Scotty!'). Een zware stem zei tegen me: 'Wil je blijven of vertrekken?' Ik dacht: jeetje, God is toch een man! En hoe kan Hij nu zo communiceren... via telepathie? Ik zag niets of niemand, wel zag ik mijn lichaam zitten in de veiligheidsriemen van de auto met mijn hoofd liggend op het stuur. Er zat geen plastic of omhulsel meer omheen en de ruiten lagen eruit, maar de kooiconstructie was er nog wel. Ik kon denken, maar mijn lichaam voelde ik niet. Mijn antwoord was: 'Ik wil blijven want ik ben hier nog niet klaar, ik wil hier op aarde mensen proberen gelukkiger te maken.' In plaats van naar boven in de tunnel van licht ging ik naar beneden en kwam ik weer in mijn zeer pijnlijk lichaam. Ik had een bijna-doodervaring gehad...

Zodra ik in mijn lichaam zat, greep ik intuïtief naar rechts, waar mijn kattenkooi stond. Deze was helemaal kapot en Tara was weg. Mijn grootste angst was dat zij het bos in zou lopen om daar naar mij te zoeken. Ik greep achter mijn stoel, waar zij zich graag verschuilde, en tot mijn opluchting had ik haar meteen te pakken. Ik pakte een stuk van de kattenkooi en zette mijn tas erop zodat ze niet meer kon ontsnappen.

Ineens bewoog de auto en zag ik vier knappe koffiekleurige mannen met zwart haar. O, ben ik toch nog in de hemel terechtgekomen? dacht ik. Wat bleek? Zij waren op de terugweg naar Brussel na een voetbalwedstrijd in Amsterdam en zagen dat ik door de aquaplaning was gaan slingeren. Zij reden in een camper en hadden die met de knipperlichten aan achter mijn Smart geparkeerd. Door de botsing was deze weer teruggegooid op de rechterbaan van de snelweg. Met zijn vieren tilden zij mijn auto weer op de vluchtstrook en belden politie en ambulance. Ik kon nog net een collega bellen om mijn poes Tara op te halen en daarna werd ik afgevoerd door de ziekenauto met een dikke kraag om mijn nek.

Uit foto's bleek dat ik gelukkig geen nek- of rugletsel had. De conclusie was: een nachtje observatie en dan weer naar huis. Mijn kamer deelde ik met zes mannen. Allemaal slachtoffers van aquaplaning tijdens het noodweer van die nacht. Om mij heen zag ik allemaal benen en armen in het gips. Toen zij hoorden dat ik de volgende dag weer naar huis mocht, vroegen ze mij: 'In welke auto reed jij dan?' Zij redenen grote auto's als Mercedes, Saab en BMW en moesten allemaal minimaal zes weken revalideren. Ik antwoordde: 'Een Smart.' Deze auto heeft een bewezen sterke kooiconstructie en volgens mij is er nog niemand in een Smart overleden.

Toen ik uit het ziekenhuis kwam, besloot ik: nu moet mijn leven echt anders. Ik dacht aan de teaching van de

Dalai Lama en aan het inzicht dat ik kreeg tijdens het lopen langs de fundamenten van het oude klooster in Friesland. Langzaam werd mij duidelijk dat ik naast het hindoeïsme ook het boeddhisme wilde gaan bestuderen. Doel was voor mij om meer levenswijsheid op te doen en deze weer in te zetten bij het helpen van anderen. Voor de RS Group nam ik een directeur aan en ik vertrok naar Nepal en Tibet op zoek naar een boeddhistisch klooster waar ik wilde verblijven.

HINDOEÏSME EN BOEDDHISME

Even een korte uitleg over de relatie tussen het hindoeïsme en boeddhisme. Deze twee godsdiensten zijn aan elkaar verwant, maar kennen ook verschillen. Het grootste verschil is dat alle hindoes geloven in een schepper God en dat er in het boeddhisme geen goden zijn. De goden die er in het boeddhisme zijn, staan voor kwaliteiten die je in jezelf wilt ontwikkelen. Daarnaast geloven de hindoes in een ziel en de boeddhisten niet. Een ander opvallend verschil is dat het boeddhisme is onderwezen door Boeddha, wiens ouders hindoes waren. Het hindoeïsme kent geen profeet of leermeester.

Er zijn overeenkomsten in de meditatietechnieken van de twee religies. Boeddhisten en hindoes doen beiden veel aan concentratiemeditatie en inzichtmeditatie. Doel bij beiden is om verstorende emoties – angst, verdriet of onrust – te overwinnen via meditatie om zo vrediger en gelukkiger te worden.

Ook gebruiken zij alle twee bij het mediteren het beeld van een godheid. Het verschil is echter dat de goden uit het hindoeïsme in de ogen van de gelovigen echt bestaan. In het boeddhisme daarentegen vertegenwoordigen de goden de kwaliteiten die je in jezelf wilt ontwik-

kelen. Dat boeddhisten toch ook een beeld van godheid gebruiken is een praktische keuze. Mensen mediteren gemakkelijker met het beeld van een godheid voor ogen.

KATHMANDU

Op internet had ik een groepsreis gevonden met een trektocht naar diverse boeddhistische kloosters in Nepal en Tibet. De groep bestond uit veertien mensen en het was leuk dat wij allemaal dezelfde interesse hadden: het boeddhisme. Ook voegde iedereen aan de reis iets toe: er zat een kapper in, een reiki-meester en ik gaf af en toe yoga.

Kathmandu was onze eerste bestemming en ik vond de energie daar geweldig. Zo'n tachtig kloosters bevinden zich rondom de vallei van Kathmandu. Wij sliepen in het Pulahari-klooster, waar zo'n tweehonderd monniken van vier tot twintig jaar woonden. Het verblijf was primitief, maar het eten was geweldig.

In de avond hoorden wij een apart geluid. Wij zagen monniken die de handen tegen elkaar aan sloegen. Het bleek dat zij in twee- en drietallen aan het debatteren waren. Een monnik werd overhoord over de dharma, de leer van Boeddha. De monnik die de handen tegen elkaar klapte zei eigenlijk: 'Kom op joh! Je kunt beter... geef een beter en preciezer antwoord.'

LHASA

Met de bus reisden wij door de regio's rond Kathmandu en we bezochten prachtige vervallen paleizen, markten en dorpen. Na een paar dagen vertrokken we met een vliegtuig naar Lhasa in Tibet. Op het vliegveld voelde ik me bedreigd en al niet meer vrij. Mijn bagage werd gecheckt

en mijn boeken en foto's van de Dalai Lama werden eruit genomen en weggegooid.

Het centrum van Lhasa is nog steeds authentiek Tibetaans, waardoor er een heel prettige sfeer hangt. In het hart van het centrum bevindt zich het Jokhang, de oudste boeddhistische tempel in Tibet, met daaromheen een pelgrimcircuit, het Bahkor. De straatjes van het Bahkor staan vol met kraampjes met kleding voor monniken, diverse materialen om te offeren en andere spullen. Daartussendoor lopen monniken en pelgrims murmelend door de straten en draaien aan de gebedswielen die overal hangen.

Vanuit het dak van het Jokhang heb je een mooi uitzicht over Lhasa en het Potala-paleis. Het grote, wit met bruine gebouw staat midden in de stad en van hieruit regeerde de Dalai Lama in de winter. Het zomerpaleis van de Dalai Lama is gevestigd in de omgeving van Lhasa in een groot park. Van hieruit vluchtte Tenzin Gyatso, de huidige Dalai Lama, naar India.

Ook het Sera-klooster is een hoogtepunt, want elke middag om halfvier hebben de monniken hier debaterend class op dezelfde wijze als wij in Kathmandu zagen. Ook hier klapt de monnik de handen tegen elkaar om de ander te stimuleren nog een preciezer antwoord te geven.

Het Drepung-klooster in Lhasa is het grootste klooster in Tibet. Dit klooster bevindt zich op de berg Gampo-Utse, vijf kilometer ten westen van Lhasa. Sinds april 2008 staat het onder streng toezicht van de Chinese regering. Op sommige dagen is het mogelijk dit klooster van binnen te bezichtigen, op andere dagen gedeeltelijk en soms helemaal niet. Voor de invasie van Tibet in 1959 leefden er 15.000 monniken in het klooster. Vandaag de dag zijn het er nog slechts duizend.

De groep zou verder trekken naar drie kloosters op 3.000 en 3.500 meter hoogte. Je moest met tussenstops omhoogklimmen en overnachten in tenten, dus het zou een

groot avontuur worden. Ik kreeg echter zo'n last van hoogteziekte dat ik dacht dat mijn hoofd uit elkaar zou klappen. De pillen tegen hoogteziekte hielpen niet en na een nacht op mijn knieën over de grond gekropen te hebben van de pijn hield ik het voor gezien. Samen met enkele anderen uit de groep besloot ik terug te gaan naar Kathmandu, dat op 'maar' 1.350 meter hoogte ligt. Een gids bracht ons naar het vliegveld, maar toen we door de douane gingen, bleken wij het groepsvisum niet te hebben. De gids had vergeten dit aan ons te geven. De gids was allang weg en ons vliegtuig vertrok over 45 minuten... dikke stress dus.

Ik stelde voor om in een kring te gaan mediteren en te visualiseren dat we in het vliegtuig zaten. Zo gezegd, zo gedaan. We waren een paar minuten aan het mediteren toen iemand mijn naam riep. Het was de gids! Halverwege de terugreis naar Lhasa herinnerde hij zich dat hij het groepsvisum nog had en hij was teruggerezen om het ons te geven. Het werkt dus, die visualisatie!

Terug in Kathmandu namen we een taxi richting het Pulhahari-klooster. Wij kwamen terecht in een twee weken durende Tara Poedja. Dit is een prachtige gebedszang om angsten in jezelf en andere levende wezens te verkleinen. De korte mantra die gebruikt wordt en steeds wordt herhaald, luidt: *Om Tare Tuttare Ture Soha*. De betekenis is:

Om	Tara's heilige lichaam, woord en geest.
Tare	bevrijding van alle onvrede.
Tuttare	bevrijding van de acht onvolkomenheden, de externe gevaren, maar vooral van de interne gevaren, het onheil.
Ture	bevrijding van dualiteit; de ware beëindiging van verwarring.
Soha	mag de betekenis van de mantra wortelen in mijn geest.

KARMA TSULTRIM THARCHIN

In het Pulhahari-klooster had ik het zo naar mijn zin dat ik daar de komende zeven jaar wilde gaan studeren. Met de hoofdlama sprak ik hierover en hij vroeg waar ik vandaan kwam. ‘Uit België en Nederland,’ antwoordde ik. Hij vertelde mij dat er een Tibetaans Kagyu-klooster in België was, waar drie Tibetaanse lama’s dezelfde lessen geven als hier in Kathmandu. Ik was verbaasd: boeddhisme in de Benelux? Als ik in Kathmandu wilde blijven moest ik eerst vier jaar Sanskriet, Nepali en Tibetaans leren om de onderrichtingen, poedja’s en ceremonies te kunnen volgen. Met mijn dyslexie leek me dat geen goed idee. In het Belgische klooster werd alles vertaald naar het Nederlands of Frans, vertelde de hoofdlama.

Na terugkeer uit Nepal bezocht ik het klooster in België. Het was opgericht door Lea en Frans, afkomstig uit België, die zo’n dertig jaar geleden in Antwerpen begonnen waren met het beoefenen van het boeddhisme. Zij hadden ondertussen vier opleidingscentra in Cadzand, Schoten, Brussel en Huy.

In 2005 begon ik met het bestuderen van het boeddhisme en daarnaast besloot ik op vrijdag als vrijwilliger te gaan werken voor Frans Goetghebeur. Hij zat in allerlei boeddhistische commissies, had contact met de pers, schreef boeken en was een excellente vertaler van Tibetaans naar Frans en Nederlands. Er was dus veel te leren en te doen.

In dat eerste jaar volgde ik cursussen bij de drie lama’s over de basisprincipes van het boeddhisme. Het waren drie monniken uit het Sonada Kagyu-klooster in Darjeeling. Een zeer oude Lama Ogyn had Lea en Frans geholpen met het naar België halen van deze drie monniken: Lama Karta als eerste en toen volgden Lama Zeupa en Lama Tashi Nima.

Bij de lama's Karta, Zeupa en Tashi volgde ik diverse onderrichtingen, hoofdzakelijk over de basisbeginselen van het boeddhisme. Regelmatig kwamen er ook lama's uit Taiwan, India en Europa om bepaalde teachings te geven. Na een jaar wist ik het zeker: ik wilde mij graag verdiepen in de leer van Boeddha, genaamd de dharma, en mij verbinden aan de sangha (spirituele gemeenschap). De Boeddha, de dharma en de sangha worden de drie juwelen genoemd waaraan je je gaat wijden.

Om deze toewijding te bevestigen treed je toe tot het boeddhisme. Twee keer per jaar wordt een ceremonie georganiseerd bij het Tibetaans instituut, waarvoor je je kunt inschrijven. Gezamenlijk zing je dan een gebedszang om de toewijding te bekrachtigen. De lama knipt een stukje haar af en geeft je een Tibetaanse naam. Vervolgens wordt dit haar in een apart ritueel verbrand op de hoogste berg. Bij mij voerde in 2005 Lama Zeupa deze ceremonie uit. Van hem kreeg ik de Tibetaanse naam Karma Tsultrim Tharchin.

BOEDDHA-DHARMA

In de boeddhistische traditie wordt met de Boeddha-dharma de visie en de leer bedoeld die de Boeddha onderwees. Deze werd eerst mondeling overgeleverd, maar is later vastgelegd in boeken.

In de dharma staat het wiel met drie omwentelingen centraal. De eerste wenteling van het wiel van de dharma richt zich op het lijden. De Boeddha vroeg zich af: wat willen de mensen die op zoek gaan naar verlichting? Het antwoord is: zich bevrijden van het lijden dat wij ervaren bij het zien van ziekte, ouderdom en dood en bij het besef van de vergankelijkheid van het menselijk bestaan en van geluk. Dit is wat in de traditie dukha (= lijden) wordt ge-

noemd. Lijden zou je ook kunnen vervangen door ‘angst’.

Centraal bij de tweede wenteling van het wiel staat het verwerven van inzicht of prajna. Het lijden wordt veroorzaakt door de manier waarop we iets beleven. Dit lijden ontstaat op basis van onze verwachtingen, onze herinneringen, onze hoop en vrees, dat wil zeggen: op basis van wat we denken te ervaren. In die zin heeft dit lijden geen reële basis en is het onnodig. We kunnen ons uit het lijden bevrijden, omdat het lijden gebaseerd is op een illusie, niet op de werkelijkheid, maar op de werkelijkheid zoals we denken dat ze is.

De derde wenteling van het wiel van de dharma stelt de vraag: al zien we de leegte van de verschijnselen, ook al zien we de leegte van de werkelijkheid zoals we die beleven, hoe kunnen we met de leegte van deze werkelijkheidsbeleving omgaan? Hoe ermee en erin te leven? Het vergt veel studie en ervaring om dit aspect te doorgronden.

DHARMA IN DE WERELD VAN NU

In de wereld van nu beheersen ego en het vervullen van begeerten en verlangens ons denken en handelen. We leven in een maatschappij waarin alles kan en alles mag en waarin ieder op zoek gaat om zijn eigen wensen te vervullen.

Het is echter zaak om begeerten en verlangens te beheersen – eventueel uit te bannen – omdat zij resulteren in onnodig extra lijden. Het is van belang om onderscheid te maken tussen behoefte en begeerte. We hebben behoefte aan eten, drinken, een dak boven ons hoofd, een warme deken en wat kleding. Daarvoor moeten we werken, geld verdienen, een verzekering afsluiten voor ziekte en de oude dag. Dat is nodig om te bestaan. De rest valt onder begeerten, voortkomend uit ego en wensen.

Laten we onze wensen en ons ego verminderen en dharma voor ogen houden, oftewel: inzicht krijgen in het lijden van de mensen en dit met compassie bekijken. Als we alleen maar hard werken ontstaan er stress en onrust. Doen wij niets, dan ontstaat er verveling en wordt de geest onrustig. Daarom is het goed om een ritme te zoeken en een balans te vinden tussen werken en de andere zaken in het leven. In een verhouding ongeveer als volgt:

10 procent: yogastudie en meditatie;

30 procent: beschermer van de gemeenschap;

50 procent: geld verdienen;

10 procent: dienstbaarheid naar anderen.

Zo ontstaat er een evenwicht in het dagelijks leven en is er ruimte voor alles wat gedaan moet worden.

DE ROL VAN DISCIPLINE

Om de dharma opnieuw te herstellen zullen discipline en tapah (verdragen van ongemakken) beoefend moeten worden. Mensen staan vaak vroeg op, werken hard en gaan laat naar bed. Dat is geen discipline. Dat is hard werken. Discipline betekent een juiste balans tussen alles.

Die juiste balans houdt in: vroeg opstaan, rustig en ontspannen tijd nemen om jezelf te verzorgen, te mediteren en asana's (yogaoefeningen) te doen. Vervolgens ga je op tijd naar je werk. Daarnaast is het belangrijk ook tijd in te ruimen voor ontspanning, familiecontacten en vriendenbezoek. Als we een ordening en ritme in het leven aanbrengen die optimaal is, dan leven we rustig.

Velen willen graag mystieke ervaringen hebben, maar zonder daarvoor de benodigde discipline te willen opbrengen. Er zijn tegenwoordig leraren die zeggen: laat al die discipline maar zitten... Ik ben daar geen voorstander van. Wanneer we op zoek zijn naar onszelf, vraagt dat

offers en die offers kunnen opbrengen vereist discipline. Dat gaat niet meteen, maar stap voor stap. Dharma geeft de principes om in de juiste richting te gaan. Die principes dien je gedisciplineerd toe te passen, zodat liefde en vertrouwen zich weer kunnen herstellen.

4.

HET PAD NAAR MONNIK

DE WAARHEID IS HET PAD

Waaruit bestaat de waarheid?

Uit feiten, uit onderricht, uit wetenschap, uit meningen of geloof?

Maak een eind aan het zoeken naar de waarheid

Begin met het onderzoeken van de waarheid

Wat je zult vinden is een schat

wat je zal maken wie je bent

Welke richting de weg ook uitgaat

Welke weg je ook bewandelt

Blijf lopen en sta niet stil

Anders verstar je

De waarheid is het pad

En het leven zal haar gids zijn

- *L.L.L. Heerlen* -

N a een jaar werd ik boeddhist, met de ceremonie van het haarknippen. De volgende stap is de opleiding tot monnik te starten en dat trok mij steeds meer aan. Via de studie van de Boeddha wilde ik beter leren begrijpen hoe het lijden bij mensen zou kunnen worden verminderd en hun geluk vergroot.

Leren en daarnaast werken vanuit een totale dienstbaarheid – zoals binnen de RS Group – leek mij het mooiste wat er was. Ik besloot het pad van monnik te gaan volgen. Ik heette niet voor niets Kloosterman! Het monnikschap zit in onze genen.

Met Lama Karta probeerde ik te spreken over mijn wens om monnik te worden. Hij was de spiritueel directeur van het Tibetaanse klooster in Huy. Hij kon prachtig zingen en was goed in het onderricht van de drie wielwentelingen van de boeddhistische dharma. Ik noemde hem wel de 'knorrige lama', omdat hij vaak boos was of boos keek.

Lama Karta ontweek mij iedere keer of zei dat hij geen tijd had. Na een paar maanden was ik het zat om steeds gemedend te worden. Toen ik in Huy was voor een weekendonderricht zag ik Lama Karta de trap af komen van de grote tempel richting het bardo. Het bardo betekent in het Tibetaans letterlijk: de staat tussen de dood en de wedergeboorte. In dit klooster is het heel praktisch: de bar die in het weekend open is. Bezoekers en cursisten kunnen hier lekker ijsjes, luxe koffie en frisdrank kopen. Ik stoof op hem af met de blik in mijn ogen dat ik deze keer niet afgewimpeld wilde worden. En het lukte, ik mocht de volgende ochtend langskomen.

DE VRAGEN

De volgende ochtend werd ik ontvangen in de mooie kamer van Lama Karta in het kasteel. Ik ging op de grond

voor hem zitten. ‘Ik wil graag uw leerling worden en het pad naar monnik gaan volgen,’ zei ik. Hij vroeg mij waarom en ik antwoordde dat ik het lijden bij mensen zou willen verminderen. ‘De leer van de Boeddha leent zich daar uitermate goed voor. Ik zou dit graag op mensen willen leren overbrengen.’

Ik kreeg ineens het gevoel alsof er een zigzag-energie door mijn lichaam trok. Het was Lama Karta die mij energetisch scande om te zien of mijn intenties zuiver waren. Hij antwoordde: ‘Ik zie zeker mogelijkheden. Wel stel ik je eerst tien geheime vragen en alleen als de antwoorden goed zijn, kun je met de opleiding voor monnik beginnen.’

Er waren de laatste dertig jaar zo’n 35 aanvragen geweest om monnik of non te mogen worden, maar er waren er maar vier goedgekeurd. Ik kwam gelukkig door de test heen. Om een indruk te geven van het type vragen, geef ik een voorbeeld. Eén vraag luidde: Als je monnik wordt, ben je dan bereid de kleren van een monnik te dragen? Mijn antwoord was: ‘Nee. Het is mijn voorkeur om niet de kleren van een monnik te dragen, omdat ik dat niet gewend ben en niet in een boeddhistisch land ben geboren. Bovendien zit de ontwikkeling van het monnik zijn bij mij van binnen en hoeft niet waarneembaar te zijn door herkenbare kleding. Als er echter een traditioneel ritueel is waar het respectloos zou zijn tegenover de lama’s of de Boeddha om niet de monnikskleren te dragen dan doe ik het wel.’

Later bleek dat bijna iedereen deze vraag over kleding met ‘ja’ beantwoordde. Veel niet-boeddhistische mensen dragen graag deze monnikskleren, omdat dit hen onderscheidt van anderen. De bordeaux en geel-oranje gewaden zien er ook heel fraai uit, maar deze mensen kopen een imago, is mijn oneerbiedige mening.

Nadat ik toestemming had gekregen de opleiding voor monnik te beginnen, vroeg ik aan Lama Karta of hij

mij ook wilde accepteren als leerling. Hij antwoordde bevestigend. Ik vroeg hem waar het mis zou kunnen gaan tussen ons. Regelmatig voelde ik dat hij zich aan mij ergerde. En dat klopte. Hij zei dat het fout zou kunnen gaan als ik te veel op de stoel van een lama ging zitten. Nu zag hij al dat mensen mij aardig vonden in het centrum. En dat ik soms mijn vrijgevigheid oefende door aan mensen cadeaus te geven die ze aan mij hadden gevraagd en dus nodig hadden. Lama Karta stelde: ‘Mensen in dit centrum komen voor mij en in jouw bedrijf RS Group kwamen ze voor jou.’

Hij vertelde dat er een monnik was geweest die veel op de receptie werkte en steeds meer mensen naar zijn eigen praktijk toehaalde om hen te helpen met hun verstorende emoties. Dat was niet de bedoeling en daarom mocht ik ook geen cadeaus meer aan iemand geven, tenzij via hem. Eerlijk gezegd leek mij het ook een beter idee om via de lama cadeaus te geven, omdat ik al een keer mijn neus had gestoten. Er was een zeer toegewijd boeddhistisch echtpaar in het centrum waarvan de vrouw ernstig ziek was. Zij had haar dochter in Portugal al vijf jaar niet gezien, omdat ze geen geld had voor een ticket. Ik vond dat heel naar en aangezien ik toch voldoende verdiende, gaf ik de benodigde driehonderd euro voor een ticket. Wat bleek achteraf? Zij had het ook aan vijf andere mensen gevraagd en ook van hen driehonderd euro gekregen.

BOEDDHISTISCHE MONNIK

Het is niet zo dat ik nu direct ‘echt’ monnik werd. Eerst word je monnik in opleiding en pas als je voldoet aan een aantal eisen mag je monnik worden. Eerlijk gezegd zit ik nog altijd in dit voortraject en heb ik nog steeds niet voor mijzelf besloten of ik wel of geen monnik wil worden.

Even nog wat achtergrondinformatie over boeddhistische monniken. Zij worden bhikkhu genoemd en dat betekent letterlijk ‘bedelaar’ of ‘bedelende monnik’. Het is een bhikkhu niet toegestaan om vragend te bedelen. Stilstaan en wachten mag wel, zodat de giften op een spontane manier gegeven worden en het gedrag van de monniken beheerst blijft.

Een bhikkhu leeft in een kloostergemeenschap of in een alleenstaand hutje. Zij wijden zich aan het leren van de leer van de Boeddha. In het klooster hebben zij ieder een individuele taak, vaak simpele klusjes, zoals bladeren vegen of het onderhouden van de gebouwen, maar ook administratieve taken. Ze hebben relatief veel tijd vrij voor meditatie en studie van de boeddhistische geschriften.

Een bhikkhu is geen priester, hij neemt niet de positie in van bemiddeling tussen de leken en een hoger wezen zoals een god. Wel is het geven van spiritueel advies aan de leken onderdeel van zijn taak.

LOKALE TRADITIES

In de traditioneel boeddhistische landen is het gebruikelijk dat mannen bhikkhu worden. In Tibet is de traditie dat van elk gezin één persoon monnik wordt. In Thailand is de traditie dat elke man ten minste één maal in zijn leven bhikkhu wordt, al is het slechts voor een week. In veel landen is het niet mogelijk voor vrouwen om bhikkhuni te worden. Zij kunnen echter wel novice (Pali: samaneri), of een in het wit geklede permanente kloosterbewoonster worden.

Er is een verschil tussen een monnik en een lama. Als een monnik uitgeleerd is, heeft hij zijn ‘lagere en middelbare boeddhistische school’ doorlopen. Vervolgens

kan hij kiezen voor een retraite doen van drie jaar, drie maanden en drie dagen in afzondering met andere monniken en zijn leraar. In deze periode is er geen contact met de buitenwereld. In deze retraite wordt al het geleerde materiaal herhaald en aangevuld waar het nodig is. Na deze retraite bepaalt de retraitsmeester in overleg met de leraar of een monnik een leraar (lama) mag worden.

Als een lama gaat trouwen, legt hij zijn kuisheids-gelofte en monnikschap af. Hij is dan geen monnik meer, maar wel een lama. Op de honderd monniken worden slechts vijf een lama en de anderen gaan terug naar huis, trouwen en vinden een beroep in de maatschappij.

AFLEGGEN VAN DE GELOFTE

Ik kreeg toestemming om monnik in opleiding te worden met een observatieperiode van vier jaar. Ook moesten de andere lama's hun goedkeuring geven. Je leeft in een kleine kloostergemeenschap met lama's, andere monniken in opleiding en vrijwilligers en dan moet de onderlinge verstandhouding wel goed zijn.

Lama Karta legde de vijf geloften voor leken met mij af. Aan deze leefregels dien je je te houden als je serieus een boeddhist wilt zijn:

- 1. Neem geen leven.**
- 2. Neem niet wat niet gegeven is.**
- 3. Verdraai de waarheid niet.**
- 4. Vermijd de zintuigen te misbruiken en vermijd seksuele wandaden.**
- 5. Vermijd zelfintoxicatie door alcohol of drugs.**

1. Neem geen leven

Dit verbod is iets breder dan het Bijbelse gebod 'Gij zult niet doden', dat exclusief over het doden van mensen gaat. In het boeddhisme is het ideaal om geen enkel levend wezen te doden; daarom zijn veel boeddhisten vegetarisch of zelfs veganistisch.

In de dagelijkse boeddhistische traditie gaat het echter alleen om het zelf doden van wezens en in sommige interpretaties gaat het zelfs alleen om het moedwillig doden van mensen. In die smalle interpretatie is deze gelofte vrij makkelijk te handhaven voor de meesten van ons.

2. Neem niet wat niet gegeven is (steel niet)

Ook dit gaat iets verder dan het Bijbelse gebod 'Gij zult niet stelen'. Het houdt ook in: neem niets wat niet gegeven is. Dus al lijken de zeepjes in de hotels ervoor gemaakt om mee te nemen, wie deze gelofte serieus neemt, zal dat niet doen...

3. Verdraai de waarheid niet (lieg niet)

Liegen wordt in elke grote spirituele traditie afgeraden. Hier gaat het weer iets verder: ook halve waarheden worden afgezworen. Soms worden halve waarheden gebruikt om iets te verzachten, maar de boeddhistische traditie keurt een leugentje om bestwil af.

4. Vermijd de zintuigen te misbruiken en vermijd seksuele wandaden

Dit gebod wordt door leken geïnterpreteerd als trouw aan de partner. Voor monniken en nonnen houdt het totale onthouding van seks in.

Onder 'zintuigen' vallen de vijf bekende: horen, zien, voelen, ruiken en proeven. Het boeddhisme voegt er

een zesde aan toe: het denken, het zintuig dat waarneemt. Onder misbruik vallen ook ‘verslavingen’, zoals aan chocolade, roken maar ook muziek.

Het vermijden van misbruik van de zintuigen is voor ons lastig. Het is in onze cultuur volkomen normaal om de zintuigen te overvoeren met bijvoorbeeld muziek. Steeds minder mensen kunnen tegen stilte. Het uitzetten van de televisie is al een grote stap voor menigeen. Het letterlijk nemen van deze gelofte kan echter heel wat rust in huis brengen.

5. Vermijd zelfintoxicatie door alcohol of drugs

De gelofte om zelfintoxicatie te vermijden wordt regelmatig genegeerd door hippieachtige boeddhisten die een meditatie graag combineren met wiet of alcohol. Het is mijns inziens een vergissing om te denken dat het denken gezuiverd kan worden met behulp van drugs.

Wie deze vijf geloften aflegt, mag – zo is het boeddhisme wel – zelf bepalen op welke manier ze geïnterpreteerd worden. Het is geen bezwaar om slechts een van bovenstaande geloften een tijdje toe te passen, gewoon om te zien hoe dat is. Onder drugs valt bijvoorbeeld ook koffie. Cafeïne verandert het bewustzijn en daarom is het goed het te mijden. De vraag is of het afzien van koffie significant is voor jouw spirituele pad. Is dat voor jou een te grote stap, dan drink je wel koffie.

VRIJGEVIGHEID EN DIENSTBAARHEID

Onderdeel van de opleiding tot monnik was dat ik mij ook ging richten op de andere lama’s en niet alleen op Lama

Karta. Een manier om dat te doen is het uitwisselen van cadeaus om vrijgevigheid te oefenen. Ik kocht Kodak-filmrollen voor Lama Tashi Nimas, die fotograferen als hobby had. Deze lama is de meest bescheiden, ingetogen, meditatieve en niet-oordelende lama. Voor Lama Zeupa kocht ik wat sportkleden, omdat hij graag sportte. Hij zwom, deed aan fitness en liep hard. Van Lama Zeupa kreeg ik een heel mooie tangka met de Boeddha erop. Een tangka is een penseeltekening die helemaal is ingekleurd met een penseel met één of enkele haartjes. Monnikenwerk – ze doen er soms maanden over om een tekening af te krijgen. Aan Lama Karta gaf ik een prachtig gouden horloge, afkomstig uit mijn familie, met een gedicht. Ik vroeg hierin of ik definitief mocht komen wonen in het klooster in Huy om alle onderrichtingen te volgen, te studeren en de lama's van dienst te zijn.

Hoe ik hun van dienst kon zijn, was al snel besloten. Er was behoefte aan een goede auto om bijvoorbeeld mensen van het vliegveld te halen. Via de RS Group kocht ik een Mercedes R-klasse waarin ik zeven personen kon meenemen.

KLOOSTER VERSUS BEDRIJFSLEVEN

Veel mensen verwachten dat het kloosterleven liefdevol en vredig is en dat er binnen een bedrijf alleen maar een soort competitiestrijd heerst. De werkelijkheid is, zoals altijd, veel gecompliceerder.

In mijn bedrijf was een goede sfeer en de medewerkers konden goed met elkaar opschieten. Ik had veel vertrouwen en steun van de leidinggevenden en had uitstekende contacten met de opdrachtgevers. Ruzie was er zelden en de conflicten die er waren, konden opgelost

worden met praten. Ook waren wij als bedrijf betrokken bij de maatschappij om ons heen. Bij de RS Group hadden wij ieder jaar een thema – dieren, water of mensen met kanker – waarbij wij dan daarbij betrokken organisaties steunden. Daarnaast werkte de RS Group samen met lokale goede doelen in Nederland en België. We doneerden geld, organiseerden een uitstapje voor verslaafden of gehandicapten of gingen als team ergens een gebouw opknappen. Te weinig bedrijven doen dit, en dat is jammer. Het is zinvol en heel bevredigend om mensen te ondersteunen die gehandicapt zijn, financiële of geestelijke problemen hebben of ernstig ziek zijn. Het vergroot je reflecterend vermogen en je gevoel voor compassie, oftewel het verlangen om het lijden bij anderen te verkleinen.

Op het moment dat bekend werd dat ik monnik in opleiding kon worden, brak de hel los. Elsa woonde al enkele jaren in het klooster. Al haar geld had zij aan dit Tibetaans klooster gegeven en ze had er alles voor over om non te worden. Lama Karta had haar echter als leerling geweigerd.

Elsa had de sleutels van alle kamers. Zij is naar mijn kamer gelopen en heeft mijn spullen eruit gegooid. Bij terugkomst van een teaching vond ik alles op straat. Ik ging naar haar toe en vroeg haar wat er aan de hand was. Volgens haar had ik mijn toestemming om monnik te worden gekocht. ‘Je komt daar nog wel achter. Als jouw donaties aan dit klooster stoppen, is het ook afgelopen met jouw privileges.’ Elsa besloot niet meer met mij te spreken en haar hoofd om te draaien als ik langsliep.

Vanuit het bedrijfsleven, maar ook privé, was ik gewend om in harmonie met mijn omgeving te leven en conflicten de wereld uit te helpen. Het gedrag van Elsa stoorde mij in hoge mate. Ik ging naar Lama Zeupa en zei hem dat ik toch wel iets anders van een boeddhistisch centrum had verwacht. Hij vertelde mij dat dit komt

doordat juist boeddhistische centra heel diverse groepen mensen aantrekken: vrijwilligers die hulp aanbieden, toeristen, beoefenaars van het boeddhisme in diverse gradaties, monniken en lama's, maar ook mensen met zwaar verstoorde emoties, verslavingen of terminale ziekten.

Zijn oplossing om met het probleem Elsa om te gaan, verraste mij enigszins: het is juist fijn om mensen met problemen te helpen en je gevoel voor compassie te oefenen en te vergroten. Om dit te realiseren leerde hij mij de tonglen-methode.

DE TONGLEN-METHODE

Hier bespreek ik even kort het doel van de tonglen (uitwisseling) methode. Het is een ademhalingstechniek gecombineerd met een meditatie. In mijn lessen besteed ik regelmatig aandacht aan de tonglen-methode.

In het boeddhisme is het voorgeschreven dat iemand die de vreugde van anderen wegneemt en anderen lijden bezorgt, niet wordt geprezen. Wel geprezen worden degenen die anderen gelukkig maken en het lijden op zich nemen. Doel van de tonglen-methode is een zodanige omwenteling bij jezelf te realiseren dat je tot de laatste groep gaat behoren.

De methode leert je om bij het denken aan anderen ook het lijden te zien waaronder zij gebukt gaan en het geluk dat we hun kunnen bieden. Sommige mensen zullen hier weinig voor voelen, omdat zij daar geen zin in hebben of te moeilijk vinden. Dit vind ik een verkeerde manier van kijken. Als je er een gewoonte van maakt om op een altruïstische manier in het leven te staan of bijvoorbeeld deze praktijk van tonglen te beoefenen, ondervind je daar geen last van. Door met meer compassie naar anderen te kijken word je zelf mentaal sterker.

Na mijn bezoek aan Lama Zeupa oefende ik de meditatie en de volgende dag weer. De boosheid in mijzelf voelde ik afnemen. Kort daarna kwam ik Elsa tegen en zij groette mij... Ik dacht: ongelofelijk, het werkt!

In het boeddhisme is het begrip 'onderlinge afhankelijkheid' zeer belangrijk. Volgens de leer zijn wij allemaal onderling verbonden met elkaar. Verander jij iets in jezelf dan heeft dat direct effect op anderen. Bij Elsa nam ik mijn boosheid weg en zond ik liefde terug. Door iets in jezelf te veranderen straal je een andere energie uit en daardoor verander je ook iets bij de ander. Op een onbewust niveau ontstaat bij een ander, in dit geval Elsa, ook een ander denk- en gedragspatroon.

Mijn eerste stap op het pad van de monnik was gezet.

5.

**HET LEVEN
ALS MONNIK
IN OPLEIDING**

JEZELF ONTMOETEN

Wees wie je wilt zijn, met al je plussen
en je minnen

Met je onrust en je pijn en met je liefde diep
van binnen

Met je zorgen, je vertrouwen, met je vreugde
en je leed

Met wat zich nog zal ontvouwen en...
met wat je het liefste maar vergeet...

Met je warmte, je bezieling en met jouw spontaniteit
Met je prachtgevoel voor humor, met je stijl,
je waardigheid

Wees wie je wilt zijn, dan wint jouw licht aan
kracht en gloed

Dan zal je stralen vanuit je kern omdat je dan...
jezelf ontmoet

- bron onbekend -

In 2006 ging ik in het klooster wonen om mij te verdiepen in het boeddhisme en om dienend te zijn in mijn opleiding als monnik. Mijn directeur van de drie weravings- en selectiekantoren in Den Haag, Antwerpen en Brussel kwam mij eenmaal per maand bezoeken om verslag te doen van de situatie bij de RS Group. In het klooster had ik mijn computer, internet en e-mail en kon ik dus altijd op de achtergrond van dienst blijven aan de organisatie.

Mijn vrienden hadden allemaal gewed dat ik binnen twee weken weer buiten zou staan. Voor hen was ik een man die genoot van een bourgondische levensstijl en die gericht was op uiterlijk, mode en mooie spullen. Niet alleen mijn vrienden zagen mij zo. Toen ik voor het eerst het klooster binnen kwam rijden met mijn Porsche 911 werd er door de andere cursisten meewarig het hoofd geschud. Deze jongen had het niet begrepen. Nog meer meewarige blikken kreeg ik toen ik mijn Prada-schoenen tussen de Ecco-sandalen zette bij de ingang van de tempel. Voor hen was ik een materialist, een mens die de leer van de Boeddha gebruikt voor materiële (zelf)verrijking.

Opvallend was de reactie van Lama Zeupa op mijn aankomst in mijn Porsche. Hij zei: 'Maak niet de denkfout dat je meteen afstand moet doen van allerlei materiële zaken zodra je het boeddhisme gaat bestuderen. Dat is alleen van belang als iemand zijn identiteit verbindt aan materiële zaken. Jij hoeft jouw Porsche niet te verkopen, omdat jij jouw identiteit niet hieraan ophangt. Anderen doen dat wel; zij kunnen niet zonder de auto en dan lijden ze. In dat geval is het beter de auto te verkopen.' Iedereen heeft zijn eigen lessen in het leven, vond Lama Zeupa.

Ik kwam in een grotendeels alternatief circuit terecht. Mensen zagen er niet altijd fris uit, van menigeen was de huid wit-grijs, hun haren waren onverzorgd en hun kleding afgedragen. Het leek of het er niet toe deed

hoe je eruitzag. Je ging werken aan je geest en dat was vele malen belangrijker dan werken aan je lichaam of uiterlijke verzorging. Als ik echter naar mijn leraren keek, waren die altijd geschoren, in schone kleren en verzorgd en fris om te zien. Lama Zeupa vertelde dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en dat je het lichaam als een tempel diende te beschouwen waar je geest in huisde. Ik heb dezelfde zienswijze.

PIRAMIDE VAN MASLOW

Welke directeur-eigenaar van een mooi, groeiend, succesvol bedrijf gaat nu in een klooster zitten? Mijn moeder maakte zich zorgen dat dit het einde van het bedrijf zou betekenen en waarschuwde mij regelmatig. En toch wilde ik dit. Maar waarom? Materieel had ik alles: drie huizen, drie auto's, kunst, juwelen, dure kleding en ga zo maar door. Eerlijk gezegd had het mij materieel nooit aan iets ontbroken. Niet dat wij verwend waren opgevoed. Integendeel. We kregen zakgeld, maar als mijn twee broers en ik iets extra's wilden hebben, moesten wij daarvoor werken. Ik werkte op het land van mijn vader en vanaf mijn twaalfde als hulpkok in de horeca.

Juist omdat ik alles had – en altijd gehad had – ontstond de behoefte om kennis bij mijzelf te vergroten en bij anderen het lijden te verminderen. Ik kan deze behoefte het best verklaren aan de hand van de piramide van Maslow.



De piramide van Maslow is in 1943 ontwikkeld door Abraham Maslow. Het is een hiërarchische ordening van de universele behoeften van de mens volgens Maslow. Hij stelt: alleen als de lagere behoeften bevredigd zijn, kan een mens toekomen aan de bevrediging van de hogere behoeften in de hiërarchie.

1. Onze eerste behoeften zijn lichamelijke behoeften, zoals slaap, voedsel en drinken, maar ook seks, sport en comfort.
2. Onze tweede behoefte is veiligheid en zekerheid. Het individu zoekt veiligheid in een kleine of grote groep door huisvesting en werk.
3. Op nummer drie staat de behoefte aan sociaal contact, zoals vriendschap, liefde en andere positieve sociale relaties.

4. Behoefte nummer vier is waardering en erkenning binnen de groep waarin jij verkeert.
5. Pas als alle vier behoeften zijn vervuld, kom je toe aan nummer vijf: behoefte aan zelfontplooiing. Dit is de behoefte om jouw persoonlijkheid en mentale groeimogelijkheden te ontwikkelen en te valoriseren.
6. Behoefte aan zelftranscendentie. In de latere fasen van zijn leven nuanceerde Maslow zijn visie op zelfontplooiing en introduceerde hij zelftranscendentie, oftewel inzicht. Deze zesde laag is uiteindelijk niet weergegeven in de grafiek. Wel sluiten niveau 5 en 6 heel goed aan bij de theorie van het boeddhisme. Deze niveaus worden namelijk ontwikkeld door stilte- en inzichtmeditaties, zoals later in dit boek wordt uitgelegd.

Maslow stelde dat elk levend wezen dezelfde behoeften nastreeft. Wanneer aan een behoefte voldaan is, schuift het individu op naar een volgend niveau. Wanneer een trap ontbreekt of wegvalt, zal het individu opnieuw aan deze behoefte moeten voldoen alvorens verder te kunnen stijgen. Volgens Maslow is het niet mogelijk om bepaalde niveaus over te slaan.

Stel, iemand loopt door een museum (zoeken naar schoonheid) en krijgt honger (fysiologische behoefte). Hij zal proberen iets te eten voordat hij verder kan gaan met het zoeken naar meer schoonheid. Na het eten schuift de persoon terug naar het vijfde of zesde niveau, omdat aan alle tussenliggende niveaus voldaan is. Krijgt hij echter intussen bericht dat zijn huis afgebrand is, dan zal hij eerst naar die behoefte teruggaan om deze te 'bevredigen'. Alle tussenliggende niveaus kunnen op verschillende momenten doorlopen worden, en deze worden niet per definitie overgeslagen.

De behoefte werd bij mij groot om niveau 5 en 6 verder te ontwikkelen voor persoonlijke groei en hierdoor ook anderen te helpen op de verschillende niveaus van de behoeftenhiërarchie. Dat was de reden dat ik uit mijn comfortabele leven stapte en het klooster inging.

STEUN VAN MIJN MOEDER

In het begin vond iedereen het wel grappig: Hans wil weer iets anders om bijzonder te zijn. Voor mij was het echter gevolg geven aan een diepe innerlijke stem. Natuurlijk begrijp ik dat het lastig was voor mijn omgeving om zich in te leven in deze spirituele ontwikkeling. Ik stelde deze eis echter niet aan anderen. Verschillende vrienden kwamen mij opzoeken, maar tachtig procent kwam nooit...

Mijn moeder en stiefvader steunden mij onvoorwaardelijk. Toen zij voor het eerst een weekend bij mij in het klooster verbleven, vond ik 's avonds een briefje met de tekst: 'Lieve Hans, wat je ook doet in je leven, we zullen je altijd steunen.' Je begrijpt, ik moest wel even een traantje wegpinken.

Wel had mijn moeder haar bedenkingen over het klooster. In de periode dat ik monnik was, werd in Huy een grotere tempel gebouwd. Er waren al een kleine tempel voor vijftien tot twintig personen en een tweede tempel voor honderd personen, en nu werd er een tempel gebouwd voor vijfhonderd mensen, met een gastenverblijf voor honderd mensen.

Veel vrijwilligers waren hier aan het werk. Onze creatieve monnik Tempa draaide overuren met het maken van gipsen ornamenten die beschilderd werden om de tempel ermee te kunnen versieren. Mijn moeder en stiefvader kwamen mij om de twee maanden bezoeken en hielpen dan mee met het verven van de ornamenten

en tempel. Mijn moeder zag ook wat ik doneerde. Het schoonhouden van het klooster, dat door vrijwilligers gebeurde, was veel werk, omdat het vaak regent in de Belgische Ardennen. Veel vuil vanuit de omgeving werd naar binnen gelopen en ik kocht daarom matten voor de ingang van de tempel, zodat deze minder schoongemaakt hoefde te worden.

Ook voorzag ik een gastenverblijf van vloerbedekking en verfde ik de betonnen trappen met op kleur gemaakte cementverf. Daarnaast reed ik de lama's rond als taxichauffeur in mijn Mercedes R. Mijn moeder was overtuigd van mijn zuivere bedoelingen. Onze hele familie was door de eeuwen heen altijd vrijgevig geweest. Maar ze was bang dat het klooster toch een soort sekte was, waar al je geld afhandig werd gemaakt.

Ondanks al de bedenkingen die mijn moeder had, trok zij altijd haar portemonnee wanneer zij in het klooster was, om de goede zaak te steunen.

SEKSUELE BEHOEFTE

Tijdens het kloosterleven miste ik weinig van mijn vorige luxeleventje. Ik vond het fijn om te leven, werken en eten met een groep van zo'n acht tot tien personen bestaande uit lama's, monniken in opleidingen zoals ik en vrijwilligers uit het dorp. Er heerste een aangenaam familiegevoel en ik vond het leven in zo'n commune prima. Alleen Cola Light miste ik en daarom ging ik dat eenmaal per week in het dorp halen.

Wel vond ik het de eerste maanden moeilijk om geen seks te hebben, ook niet met mijzelf. In een klooster is seks verboden, uit respect tegenover de monniken en nonnen. Die energie hoort er in principe niet thuis. Je spaart zo veel mogelijk zuivere energie om anderen van

dienst te zijn. Aan Lama Karta heb ik eens gevraagd hoe hij vroeger als jonge opgroeiende monnik met zijn seksuele behoeften omging. Ik kreeg geen antwoord. Wel zei hij dat hij in dertig jaar nog nooit zo'n te directe monnik had meegemaakt. De week daarna reed ik Lama Tashi Nima naar een bijeenkomst en stelde hem dezelfde vraag. Zijn Engels is niet zo goed en dan is zijn standaard antwoord: 'Vraag het aan een van de andere lama's.' Dat was Lama Zeupa, die ik naar de tempel in Brussel reed. Toen ik hem vroeg hoe hij met zijn seksuele behoeften omging, werd hij rood en zei: 'Dat vraag je niet aan een lama.' Ik vertelde dat ik zelfs op internet geen methode kon vinden om mijn seksuele gevoelens te kunnen transformeren. Volgens Lama Zeupa waren die er wel en ik kon de volgende dag langskomen voor advies.

Lama Zeupa introduceerde mij toen in het werken met de vier transcendente deugden: liefde, compassie, gelijkmoedigheid en plezier. Hij gaf mij als advies:

- Wanneer een gevoel van lust opkomt, visualiseer dan de liefde voor alle wezens, maar speciaal die voor je moeder. Het lustgevoel zal verdwijnen.
- Adem liefde in en lust uit.
- Oefen jezelf in gelijkmoedigheid. Adem gelijkmoedigheid in en je lustgevoelens uit.

En inderdaad, het werkte... Ik werd (tijdelijk) van mijn lustgevoelens verlost.

HET PAD VAN DE MONNIK

Van januari tot april 2006 doorliep ik het eerste traject van mijn opleiding tot monnik. Ik vulde mijn tijd met het bestuderen van boeken die Lama Karta of Zeupa mij gaven om de basisbeginselen van het boeddhisme goed te begrijpen. Ik volgde Tibetaanse lessen, werkte in de tuin,

reed lama's rond, maakte schoon, hielp in de keuken en schilderde in de nieuwe tempel.

Voor het je eigen maken van de basisbeginselen van het boeddhisme begin je met het leren en integreren van de ethische principes van de Boeddha. De eerste drie maanden mediteer je op de vier algemene voorbereidende praktijken (ngöndro of ngeundro). Deze zijn gebaseerd op vier overpeinzingen of gedachten die de geest naar de dharma – leer en inzichten van de Boeddha – wenden.

DE VIER GEDACHTEN OF OVERPEINZINGEN

De vier gedachten of overpeinzingen zijn:

- het kostbare bestaan als mens;
- de vergankelijkheid van alles;
- de wetmatigheid van karma;
- oorzaak en gevolg en het wiel van samsara (lijden).

Deze vier gedachten bekijk je van alle kanten om jezelf ermee te doordrenken en om de juistheid en de betekenis ervan te zien en te ervaren.

Het kostbare bestaan als mens vond ik het meest treffend geïllustreerd in het volgende citaat: 'De kans om als mens geboren te worden is net zo groot als dat een blinde schildpad zijn hoofd steekt door het gat van een stuk drijfhout dat ergens in een oceaan drijft.(...) Als je beseft hoe klein de kans is dat je als mens geboren wordt, zie je jouw mens zijn in een ander perspectief.'

De vergankelijkheid van alle fenomenen en de onvermijdelijkheid van de dood refereren aan de eindigheid van het leven. Alles verandert voortdurend: prettige en onprettige dingen. Ook ons leven. Het is eindig, al wil-

len wij graag denken dat wij het eeuwige leven hebben. Als je goed beseft dat alles eindig is, ook jouw leven, dan bespaar je jezelf straks een hoop verdriet en lijden wanneer je het leven gaat loslaten.

Alles wat je voelt, denkt en handelt heeft een gevolg. Elke keuze die je maakt, heeft een gevolg. Dat is de wetmatigheid van karma, oorzaak en gevolg. Volgens het boeddhisme ben je zelf verantwoordelijk voor je leven. Je geeft jouw leven vorm door middel van deugdelijke gedachten en handelingen of door ondeugdelijke – die keuze is aan jou. In de eerste maanden als monnik denk je na over de keuzes die je hebt gemaakt en de gevolgen hiervan voor jezelf en anderen. Hiervoor gebruik je meditatie. Je beseft dat alles onderling afhankelijk is en dat niets op zichzelf bestaat.

Het wiel van samsara houdt het proces in van leven, ziekte, ouderdom, dood en vervolgens wedergeboorte. Je leert na te denken over het lijden en de beperkingen van samsara.

Het leven is kort. Als je dat werkelijk beseft, zie je de relativiteit van alles om je heen en zul je je hierdoor minder snel opwinden.

In het boeddhistische boek over leven en dood is reïncarnatie een belangrijk onderwerp. Door het bestuderen van reïncarnatie veranderde mijn levenshouding. Ik had graag kinderen gewild, maar dat is er niet van gekomen. Bovendien is kinderen nemen geen optie als je kiest voor het pad van monnik. De kuisheidsgeloften staan dit in de weg. Nu weet ik dat ik mijn kindrewens eventueel in een volgend leven kan realiseren. Door inzicht in het wiel van samsara is het voor mij beter te accepteren dat bepaalde zaken niet in dit leven gerealiseerd kunnen worden.

Een belangrijke oorzaak voor het lijden is volgens het wiel van samsara de afscheiding van je individuele

energie van de universele energie. Dit gebeurt bij onze geboorte en daarna werpen wijzelf en het leven allerlei belemmeringen op om terug te keren naar de universele energie. Boeddha heeft echter een uitweg voor het lijden gegeven: het achtvoudig pad naar verlichting. Volg je dit pad, dan kan de vereniging met de universele energie plaatsvinden en kan het lijden worden stopgezet.

Boeddha zei hierover: 'Dit, monniken, is de Edele Waarheid van de Weg die leidt naar de Opheffing van Lijden. Het is simpelweg het achtvoudig pad: juist inzicht, juiste intentie, juiste manier van spreken, juist handelen, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inzet, juist aandachtig zijn en juiste concentratie.'

In bijlage 3 wordt het achtvoudig pad van de Boeddha, zoals ik dat doorlopen heb, toegelicht.

VIER BIJZONDERE VOORBEREIDINGEN

Na de vier overpeinzingen volgen de vier voorbereidende praktijken. In het boek *De basispraktijken van het Tibetaans boeddhisme* geeft Kaloe Rinpoche uitgebreid uitleg over de vier voorbereidende praktijken. Hier laat ik het bij een korte impressie.

De eerste voorbereiding heeft als doel: het ontwikkelen van toewijding voor de Boeddha, dharma en de sangha. Dit realiseer je door het doen van 111.000 neerbuigingen in combinatie met het zingen van een gebedszangen mantra.

De tweede voorbereiding heeft als doel: het zuiveren van het lichaam, de spraak en geest van jezelf en van alle andere levende wezens. Hiervoor voer je een dorjee sempa-zuiveringsmeditatie uit, zoals ik die heb gedaan gedurende drie maanden in de Himalaya (zie hoofdstuk 7).

De derde voorbereiding houdt de mandala-offering

in en daar ben ik nu mee bezig. Hierbij wordt symbolisch het gehele universum geofferd door gebruik te maken van een set mandala-ringen.

De vierde voorbereiding is de goeroe-yoga. Deze beoefening zorgt ervoor dat alle teachings goed ontvangen worden. Het is belangrijk dat je bij alles wat je beoefent, jouw ego niet groter maakt en dat je je geen almachtige goeroe gaat voelen.

Deze vier voorbereidende praktijken licht ik niet verder toe, dat moet mondeling door een leraar gebeuren. Ze bestaan in het kort uit een visualisatie, het zingen van een gebedszang in combinatie met een mantra en een handeling.

Ieder onderdeel voer je 111.000 keer uit. In totaal dus ongeveer 444.000 keer. Je kunt ervoor kiezen elke dag een bepaalde tijdsperiode hieraan te besteden of het in één keer uit te voeren, zodat je zes weken tot drie maanden bezig bent, afhankelijk van hoeveel uur per dag je hieraan kunt besteden. Dit grote aantal is nodig om de omwenteling in de geest of een transformatie in je energie te bereiken.

Doe je de voorbereidende praktijken niet, dan creëer je een waterton zonder bodem. Alles wat je erin stopt, valt er doorheen. De voorbereidende praktijken vormen dus een goed fundament voor het ontvangen en oefenen van de boeddhistische onderrichtingen.

YOGA BIJ LAMA ZEUPA

In de negen jaar dat ik het boeddhisme bestudeerde, heb ik veel yogales en retraites van Lama Zeupa gehad. Bij Osmose in Den Haag heb ik hatha yoga bestudeerd. Lama Zeupa heeft mij Tibetaanse yoga en Chi Kong geleerd.

Voor alle yoga geldt dat het je nieuwe energie, kracht, openheid, vertrouwen en ontspanning geeft. Ook ondersteunt yoga het zelfhelend vermogen van het lichaam, omdat het jouw egogerichte bewustzijn verzacht.

Hatha is de yoga van de wilskracht en is bedoeld als universeel instrument om bewustzijn en heelheid van lichaam, geest en ziel te bereiken. Ook aan meditatie wordt aandacht besteed. In het Westen is yoga bijna altijd hatha yoga en het wordt beoefend om stress te verminderen en ter bevordering van geestelijke en lichamelijke gezondheid en vitaliteit.

TIBETAANSE YOGA

Monique van den Brink geeft op haar site (www.lujong-4life.com) een goede, uitgebreide uitleg over Tibetaanse yoga. Tibetaanse yoga is ontwikkeld door kluzenaars die hoog in de bergen leefden. Zij hadden nauw contact met de natuur en ontdekten dat de elementen in de natuur (aarde, wind, vuur en water) ook in hun eigen lichaam aanwezig waren.

Door de natuur en de dieren die om hen heen leefden goed te bestuderen, ontstonden er vloeiende bewegingen gecombineerd met de ademhaling. Het doel was de naturelementen in het lichaam te zuiveren en in hun oorspronkelijke staat terug te brengen. Zo kregen ze het voor elkaar gezond te blijven, de harmonie tussen lichaam en geest te behouden en lichamelijke en geestelijke blokkades te laten verdwijnen. Later werden de bewegingen en ademhalingsoefeningen aangevuld met kennis uit de Tibetaanse geneeskunde en het Tibetaanse boeddhisme.

Door het beoefenen van Tibetaanse yoga wordt de gevoeligheid van ons lichaam en onze geest ontwikkeld en voelen we beter wat wel en niet goed is voor ons li-

chaam. Daarnaast stimuleert deze yoga de organen en laat ze de energie in de meridianen beter stromen. Het regelmatig doen van de oefeningen houdt lichaam en geest gezond. De oefeningen van Tibetaanse yoga zorgen voor een heldere geest, het ‘aanwezig zijn’ met beide benen stevig op de grond en hebben als resultaat dat je tegelijkertijd verbonden bent met je innerlijke kracht en met alles en iedereen om je heen.

In het dagelijks leven profiteer je van deze ontspanning in je lichaam en van de kalme en heldere geest die wordt gerealiseerd. Hierdoor geef je jezelf meer ruimte, voel je gemakkelijker aan wat je nodig hebt, wat werkelijk belangrijk is en verandert de manier waarop je naar dingen kijkt.

CHI KONG - CHINESE YOGA

Chi Kong is vermoedelijk ontstaan als een vorm van ‘heilzaam dansen’, ontwikkeld voor genezing en gezondheid. Door de langdurige strijd met de natuur ontdekte men dat lichaamsbewegingen en verschillende manieren van ademen kunnen helpen bij het stimuleren van bepaalde lichaamsfuncties.

Chi Kong kent vier perioden. In de eerste periode werden de ademhalingstechnieken ontwikkeld en in de tweede de meditatieve methoden waarmee de religieuze basis van de Chi Kong werd gelegd. In de derde periode werden de oosterse vechtsporten geïntegreerd. Veel verschillende stijlen werden ontwikkeld met Chi Kong als basis, zoals Tai Chi en Shaolin Wai Dan. In de vierde periode ontwikkelde de medische Chi Kong zich en kreeg de stroming internationale bekendheid. Er zijn duizenden Chi Kong-oefeningen en nog steeds creëren Chi Kong-meesters nieuwe vormen.

UIT HET KLOOSTER

In 2007 ging ik met Lama Karta naar de abdij van Orval in België. De lama ging daar zingen met de benedictijner monniken. De abdij van Orval is een van de mooiste plekken die ik op aarde heb gezien. Het is een enorm complex, gebouwd in zandsteen, waar de oude en nieuwe abdij naast elkaar staan.

Wij reden door de prachtige bossen van Huy naar de abdij. Lama Karta bekritiseerde mij omdat ik met de kok Trinle die middag was gaan zwemmen in het zwembad in Huy. De Tibetaanse kok en ik hadden een hele week en een heel weekend hard gewerkt. In het weekend hadden wij een programma verzorgd voor tweehonderd bezoekers en gedurende de week een weekprogramma voor tachtig mensen. Vanuit compassie wilde ik de kok meenemen om even lekker te chillen in zwembad en sauna. Lama Karta zei: 'Je denkt toch niet dat ik ga zwemmen of boven in mijn bad ga zitten als ik weet dat er een groep mensen heel hard aan het werk is in de tempel. In zo'n situatie ga ik meewerken en dat had jij ook moeten doen in plaats van te gaan zwemmen!'

Ik ontplofte en zei hem dat de boog niet altijd gespannen kan zijn. Ook voegde ik eraan toe dat ik zijn opmerking hypocriet vond, omdat ik via een van zijn sponsors had gehoord dat hij net een weekend in een zeer luxe hotel in Genève had doorgebracht en onder meer een opera had bezocht. 'Hoe durft u mij terecht te wijzen. Zorg er eerst voor dat u PRACTISE WHAT YOU PREACH.'

Ik had Lama Karta nog niet eerder zo boos zien worden. Wat hij toen gezegd heeft, weet ik niet meer, maar het loog er niet om. Lama Karta als leraar bewonder ik; hij beheerst de theorie van de dharma als geen ander. Met de mens Lama Karta heb ik meer moeite.

We spraken gedurende de verdere autoreis niet meer met elkaar. Later op de avond kwam een benedictijner monnik mij halen voor een audiëntie bij Lama Karta. Hij vertelde mij het programma van de volgende dag, alsof er niets was gebeurd.

Langzaam maar zeker vonden er meer confrontaties plaats tussen mij en de leidinggevenden in het klooster. Zo waren er vijf Bhutanezen ingehuurd om in de nieuwe tempel in Huy een vijf meter hoge boeddha, zittend op een troon, te maken. Eerst wordt er een vorm uit ijzerdraad gemaakt en vervolgens wordt deze bestreken met klei. De boeddha wordt dan gevuld met rollen perkament met gebeden en mantra's en andere heilige voorwerpen, zoals edelstenen, medicijnen en gedroogde specerijen. Het zijn allemaal voorwerpen die hem kunnen helpen tijdens zijn meerdere levens. Deze beelden worden gezegend met een speciale ceremonie. Tijdens deze ceremonie worden verlichte wezens uitgenodigd om plaats te nemen in het beeld, zodat het in staat is immense zegeningen te schenken.

Op een zekere dag vroeg de commercieel directeur van het klooster mij om even bij hem langs te komen. Hij vertelde dat de vijf Bhutanezen die het Boeddhabbeeld hadden gemaakt naar huis wilden. Alleen had het klooster niet de benodigde 35.000 euro om de Bhutanezen te betalen. Dit was het moment om mijn vrijgevigheid en dienstbaarheid te tonen, vond hij.

Dit bedrag had ik inderdaad op mijn rekening staan, maar ik wilde dit reserveren om een deel van mijn bedrijf voor een faillissement te behoeden. Kort ervoor was de recessie begonnen en de omzet van mijn firma in Nederland en België zakte van 180.000 euro naar 0. Mijn antwoord was dus 'nee'. Dit kon de directeur niet appreciëren en hij vertelde mij dat ik dan niet mee naar India kon met Lama Zeupa, zoals was gepland. De lama zou mij dit

gedrag erg kwalijk nemen en bepaalde privileges die ik had opgebouwd in het klooster kon ik voortaan ook wel vergeten.

Natuurlijk realiseerde ik mij dit wel, maar ik besloot dat mijn pad als monnik dan maar verder moest gaan in de maatschappij. Ik wilde voortaan dienstbaar zijn aan mijn eigen bedrijf, mijn collega's en klanten. Daar lag voortaan mijn prioriteit.

Het leek inderdaad tijd om het klooster, maar niet de opleiding tot monnik, te verlaten. Ook levend buiten het klooster kun je in het boeddhisme met deze opleiding doorgaan. Ik pakte mijn spullen in, waaronder mijn tv, die ik een jaar geleden van de RS Group had gekregen voor op mijn kamer. Alle lama's hadden een tv op hun kamer, maar ik besloot die van mij in een gemeenschappelijke ruimte te zetten. Deze kamer had ik ook gezellig ingericht, zodat we 's avonds bij elkaar konden zitten in plaats van ieder op een kamer. Ik werd op het matje geroepen, omdat ik de tv meenam. Alles wat in het klooster werd gebracht, werd gezien als donatie en diende het klooster niet meer te verlaten. Daar was ik het helemaal niet mee eens. Ik had vooraf schriftelijk vastgelegd dat, als ik zou vertrekken, ik mijn spullen mee zou nemen. De eerste jaren had ik zo'n 20.000 euro gedoneerd, maar die vroeg ik natuurlijk niet terug.

Mensen blijven gewoon mensen met hun sterke en zwakke kanten, of zij nu wonen in een boeddhistisch klooster of daarbuiten, realiseerde ik mij. Lama Karta had mij deze wijze les zelf geleerd: 'Het is één wereld. We delen die zelf op in privé en zakelijk, het leven binnen en buiten het klooster, maar dit is geen wijsheid.'

Ik vertrok weer naar de bewoonde wereld om mijn boeddhistische lessen in praktijk te gaan brengen.

6.

EEN MONNIK IN BUSINESS

VOOR JEZELF OPKOMEN

Ik kan het nog steeds niet verklaren
dat ik na zoveel jaren.
Nog steeds dat stukje van mijzelf kwijt ben
binnenin mij zegt een stem:
'dat ik het nooit terug vinden zal'
maar dat lijkt mij toch veel te mal.

Ik wil zo graag verder met mijn leven.
zonder dat ik die angst moet herbeleven.
Zomaar opnieuw beginnen
en niet eerst mij over alles bezinnen.

Ik heb de steun van anderen hard nodig.
Dat is toch niet overbodig.
Wat liefde is alles wat ik durf te vragen.
Voordat ik zelf weer dingen ga wagen.

Als het eenmaal zover zal komen
en ik de liefde weer voel stromen.
Dat ik alles zelf weer durf te ondernemen.
En dat ik dat ook durf aan te nemen.

Niet steeds denken dat ik dit niet verdien.
Mensen mogen mij ook zien.
Ik mag ook best bestaan.
Laat mij dus in de toekomst maar begaan.

- *Wilma Blom* -

— ind 2007 kwam ik uit het klooster om de RS Group
— te redden. Op kantoor trof ik een stuurloze organi-
— satie aan met een passieve groep mensen die niet in
staat was op de recessie in te spelen.

Een fikse ingreep was nodig. Om kosten te besparen ontsloeg ik de directeur, liet de Belgische organisatie failliet verklaren en sloot de kantoren in Antwerpen en Brussel. Het Nederlandse kantoor wilde ik niet failliet laten gaan, de zelfstandige recruiters daar stelden zich het meest ondernemend op. Om flexibeler te zijn, besloot ik met nog meer zelfstandigen te gaan werken, die dan vijftig procent van hun eigen omzet mochten houden. Zelf ging ik mij richten op de acquisitie, de marketing en het officemanagement. Ons kantoor van vijfhonderd vierkante meter met een groot dakterras zette ik op internet voor onderverhuur. Gelukkig vond ik vier partijen waarmee ik de huur van 6.500 euro per maand kon delen.

De recruiters mochten thuis gaan werken en voor het wij-gevoel kwamen zij dan eenmaal per week naar kantoor voor de groepsvergadering, de yoga en de biologische lunch. De organisatie was weer gered en we konden verder.

Met het klooster bleef ik verbonden; regelmatig ging ik ernaar terug voor onderricht. Ik was niet boos of gekrenkt door wat er was gebeurd. We hebben allemaal leuke en minder leuke kanten en van elke situatie leer je.

In de tijd dat ik in het klooster woonde, heb ik mij heel erg ingezet voor de mensen die er woonden en werkten. Als iemand ziek was reed ik naar de apotheek voor medicijnen, gaf aandacht waar nodig en stelde mij vriendelijk en vrijgevig tegenover hen op. Toen het zo slecht ging met mijn bedrijf, had ik het heel moeilijk, maar ik hoorde niets vanuit het klooster. Niemand nam contact met mij op.

Natuurlijk zat ik niet in het klooster om later iets terug te krijgen. Alleen verwacht ik van een kloostergemeenschap waarin je anderhalf jaar met elkaar leeft wel

enig medeleven en belangstelling als je in de problemen zit. In het klooster wordt immers iedereen continu getraind in vriendelijkheid, geduld, vrijgevigheid, compassie, enthousiaste inzet, gelijkmoedigheid en liefde. In deze situatie leek meer een oud nuchter Nederlands spreekwoord op te gaan: uit het oog, uit het hart. Veel boeddhisten beheersen de theorie van vriendelijkheid, vrijgevigheid en compassie, maar dat wil nog niet zeggen dat ze het geïntegreerd hebben in hun geest, energie en in hun dagelijkse gedragspatronen.

CONSENSUSMODEL BOEDDHA

In het boeddhisme hoef je als monnik niet in een klooster te verblijven om je dienstbaarheid uit te voeren. Komende uit het klooster wilde ik de organisatie van de RS Group anders opzetten en een deel van mijn boeddhistische kennis in de dagelijkse praktijk van mijn bedrijf introduceren.

Iedereen is goed opgeleid in Nederland en het is niet meer van deze tijd om organisaties nog zo hiërarchisch in te richten. Het wordt tijd dat we een organisatievorm gaan ontwikkelen waarbij de menselijke waarden centraal staan en niet langer de ego's van de leidinggevendenden. Alleen in organisaties waar de mens centraal staat, kunnen de capaciteiten van iedereen optimaal benut worden. Om dat te realiseren is het nodig over te stappen naar een organisatie met een platte structuur, waarbij de verantwoordelijkheden en de bevoegdheden meer gedelegeerd worden naar de onderste lagen.

De Boeddha werkte al 2500 jaar geleden op basis van een consensusmodel. Bij de belangrijkste beslissingen werd de mening van anderen gevraagd en op die manier kwam men tot een gezamenlijk besluit. Deze aanpak

zou ook heel geschikt zijn voor de bedrijven en organisaties van nu. Voor leidinggevend en medewerkers is dan wel van belang dat zij zichzelf de vragen stellen: Wie ben ik? Wat kan ik? En: wat wil ik?

WARENHUIS JOHN LEWIS

Vanaf de start van de RS Group dachten wij na over een organisatie waarin de collega's (medewerkers) zich zouden kunnen opstellen als mede-ondernemers. Het doel was een werkomgeving te creëren waarin iedereen zijn talenten maximaal kan ontwikkelen en die tegelijkertijd zorgt voor de continuïteit en de winstgevendheid van het bedrijf. Winst is meestal een natuurlijk organisch resultaat als je het welzijn van de mensen als uitgangspunt neemt.

Het warenhuis John Lewis in Londen had de nodige ervaring met een consensusgerichte organisatie. Ruim 150 jaar geleden creëerde John Lewis een organisatie waarin iedere medewerker partner werd. Zo'n zeventig procent van de winst wordt gedeeld met alle medewerkers en niemand kan worden ontslagen. Deze organisatie is acht jaar geleden uitgeroepen tot de meest mensvriendelijke en winstgevende organisatie ter wereld. Zij hebben een antwoord gevonden op de vraag: hoe kun je alle partijen gelukkig maken?

John Lewis stelt zijn kennis ook beschikbaar aan anderen en daar heeft de RS Group dankbaar gebruik van gemaakt. Wij hebben het bedrijf bezocht in Londen. Je zit dan met de directeur personeelszaken van John Lewis aan tafel die verantwoordelijk is voor 70.000 mensen; ik had in die tijd 'slechts' vijftien mensen in dienst. Voor John Lewis was dat geen punt en zij hebben ons begeleid bij het ontwikkelen van een sociaal, democratisch model voor ons bedrijf.

SERVANT LEADER

Het kiezen van een minder hiërarchische organisatievorm betekende dat ik mijn rol als leidinggevende anders moest invullen. Inspirerend was voor mij het concept van de servant leader, ontwikkeld door onder meer James Autry. Een *servant leader* werkt voortdurend aan zijn of haar eigen ontwikkeling en stimuleert ook anderen daartoe. Dit betekent dat deze leader over de volgende eigenschappen moet beschikken: authentiek zijn, zich kwetsbaar kunnen opstellen, ontvankelijk zijn, aanwezig en nuttig zijn in zijn organisatie.

Meer informatie over servant leadership vind je bij het Servant Leadership Center, de Nederlandse vertegenwoordiger van het Greenleaf Center for Servant-Leadership. Dit is een internationale non-profitorganisatie die het gedachtegoed van servant leadership uitdraagt en ondersteuning biedt om dit uit te laten groeien tot de leidende leiderschapsstijl van de 21ste eeuw.

AUTHENTIEK ZIJN

Een belangrijke eigenschap voor een servant leader is authentiek kunnen zijn, stelt Margrete van den Brink op haar website www.authentiekleiderschap.nl. Authentiek leiderschap draait om de fundamentele levensvragen: Wie ben ik écht? Waarom ben ik hier? Wat is mijn missie? Waar sta ik voor in dit leven? Een authentiek leider kent zichzelf, is trouw aan zichzelf en inspireert anderen.

Stephen R. Covey heeft heel veel geschreven over de eigenschappen die een effectieve leider zou moeten bezitten. Een daarvan is: ontdek je eigen (innerlijke) ‘stem’, draag deze uit en help ook anderen hun eigen stem te ontdekken en uit te dragen. Met die eigen innerlijke stem

kun je het beste in jezelf naar boven halen en zo creatiever zijn en betere resultaten boeken. Dit geldt voor mensen persoonlijk, maar het verbetert ook de creativiteit en de resultaten in organisaties.

Ook voor medewerkers is authenticiteit heel belangrijk om volwaardig deel te kunnen nemen aan het team. Ook zij zouden zich de vraag moeten stellen: Wie ben ik? Wat kan ik? En: Wat wil ik?

Maar hoe kom en blijf je bij die eigen kern? Of: hoe vind je jouw talenten? Bij alle mensen ontwikkelen zich vastgezette denk- en gedragspatronen gedurende hun leven die het zicht op hun eigen levenspad vertroebelen. Deels door interne factoren zoals genen en karakter, maar eveneens door externe invloeden zoals opvoeding, studie en de sociale kringen waarin men zich beweegt. Deze invloeden vormen op een onbewust niveau jouw gewoontepatronen, jouw automatische piloot. Toch ben je je maar voor tien procent bewust (en dus voor negentig procent onbewust!) van deze gedragingen, gewoonten en denkpatronen.

Voor een servant leader is het belangrijk zich intellectueel (IQ), emotioneel (EQ) maar ook spiritueel (SQ) te ontwikkelen. Met het laatste bedoel ik: het vinden van jouw eigen kern. Het boeddhisme heeft hiervoor methoden en een theorie ontwikkeld, waar ik veel aan heb gehad. Het lukt mij steeds beter om mijn levenspad en levensvervulling helder te krijgen. Beetje bij beetje krijg ik een begin van het antwoord op de vragen: Wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik?

Mijn zakelijke kennis en mijn boeddhistische inzichten heb ik gebruikt bij de nieuwe opzet van de organisatie van de RS Group, die ik hier bespreek.

RS GROUP IN EEN NIEUWE ORGANISATORISCHE JAS

In 2008 zijn de volgende maatregelen binnen de RS Group ingevoerd:

1. Introduceren van een horizontale organisatiestructuur

We maakten een horizontaal organigram met de intentieverklaring om alle beslissingen gezamenlijk te nemen. Het verticale organigram beschreef een beslissingshiërarchie voor een situatie waarin geen beslissingen konden worden genomen.

2. Invoering van een democratisch consensusmodel op operationeel, organisatorisch en strategisch niveau

In de tweewekelijkse vergaderingen werden agendapunten ingebracht en verdedigd. We stemden dan met handopsteking om een voorstel aan te nemen of te verwerpen. Wel had ik een vetorecht als oprichter, eigenaar en manager. Dit heb ik echter nooit hoeven te gebruiken. De beslissing door de hele groep genomen vond ik altijd de wijste.

3. Installeren van een bottom-up werkende groepscoördinator in plaats van een topdown-manager

Wij gingen voornamelijk met zzp'ers werken en die zaten niet te wachten op een sturende topdown-manager. Ik benoemde iemand uit het team die goed bottom-up kon werken en die een groot draagvlak had binnen de groep.

- 4. Aanbieden van een webbased virtueel kantoor**
Het webbased virtueel kantoor bevatte: agendabeheer, informatie over bedrijven en kandidaten, managementrapportages en een factureringssysteem waar de boekhouder elke maand virtueel de kosten inbracht. Iedereen kon overal inloggen op dit interactieve kantoorstelsel. Ook was er minder onderlinge communicatie nodig, omdat alles via dit virtueel kantoor gevonden kon worden. Wel vereiste het van iedereen een administratieve discipline om alle gegevens goed vast te leggen.
- 5. Aanbieden van flexibel werken en thuiswerken**
Thuiswerken wilde iedereen graag. Wel werd er één tot twee dagen op het hoofdkantoor gewerkt voor het wij-gevoel en het goed laten verlopen van de communicatie.
- 6. Invoeren van openheid en transparantie over alle cijfers en gegevens**
De omzet, kosten en winst waren elke maand in te zien en ook hoe de recruiters onderling presteerden. Mijn salaris werd bepaald door de groep.
- 7. Aannemen van alleen zzp'ers voor de commerciële functies ter vergroting van de ondernemingsmentaliteit**
Het was niet gemakkelijk om de juiste zzp'ers te vinden die met elkaar de organisatie wilden trekken, maar het lukte wel. Nu zie je steeds meer samenwerkingsverbanden ontstaan tussen zzp'ers, maar dat was zo'n zes jaar geleden nog niet zo gebruikelijk.

8. Invoeren van uitgebreide evaluaties tweemaal per jaar

We hadden een format ontwikkeld dat werd ingevuld voorafgaand aan een evaluatie. Het bestond uit vijf open vragen en daarnaast een competentielijst waar je jezelf een cijfer kon geven. Je vulde dus eenmaal in hoe je vond dat jijzelf functioneerde en eenmaal hoe de ander functioneerde. Dit creëerde goede horizontale discussies. Wel moet je je als servant leader kwetsbaar durven opstellen en niemand afrekenen op zijn openheid en eerlijkheid. Doe je dat wel dan gaan mensen hun mond houden uit angst hun baan te verliezen. Om deze ‘verleiding’ te voorkomen was vastgelegd dat niemand ontslagen kon worden zonder consensus van de groep.

9. Elke week een uur yoga

Elke week gaf ik een uur yoga voor de verhoging van het zelfinzicht, de bewustwording en de productiviteit van de medewerkers, en voor het groepsgevoel.

10. Voor elke tweewekelijkse vergadering deden wij drie minuten meditatie

Om de vergadering beter te laten verlopen, mediteerden we zo’n vijf minuten om de gedane werkzaamheden achter ons te laten en even stil te zijn en te focussen. De vergadering verliep hierdoor sneller, effectiever, minder emotioneel en er werd minder in detail getreden.

MENSELIJKE WAARDEN

Het leek me een goed plan om ook de boeddhistische leer meer binnen de RS Group te brengen. Ik wilde graag de SQ (spirituele quotiënt) op een hoger plan brengen bij de medewerkers zowel op een onbewust als een bewust niveau. De meeste medewerkers hadden mij bezocht in het klooster in Huy toen ik daar verbleef. Ik wilde niet dat zij allerlei fantasieën zouden krijgen over het klooster en mijn verblijf daar. Tijdens het bezoek konden zij zien waar ik verbleef en kennismaken met de lama's, terwijl ik kon toelichten waarom ik daar wilde verblijven.

In 2008 en 2009 nodigde ik op de strategiedagen van de RS Group Lama Karta uit en de commercieel directeur van het Tibetaans instituut. Zij vertelden over het belang van een organisatievorm waarin de menselijke waarden centraal staan in plaats van de ego's van de leidinggevenden. Alleen in organisaties waar de mens centraal staat, kunnen de capaciteiten van iedereen optimaal benut worden, zo hielden zij de medewerkers voor.

Een andere manier om menselijke waarden centraal te stellen was het bijdragen aan goede doelen in tijd en geld door de RS Group. Met Sinterklaas of Kerstmis kochten wij cadeaus voor de kinderen die in een blijf-van-mijn-lijfhuis verbleven met hun moeder of vader. Een verrassing voor mij was om te ontdekken dat er ook vrouwen zijn die hun man mishandelen.

'Make a wish' was een ander doel dat wij steunden. Kinderen die terminaal ziek zijn mogen dan een laatste superwens doen, zoals een keer winkelen in Parijs, een modeshow meelopen of naar Disney World gaan. Een bedrijf zorgt er dan voor dat deze wens uitkomt.

Ook kwam ik in contact met Parnassia in Den Haag, een psychiatrische instelling waar zo'n 2.500 mensen zitten met psychiatrische problemen of omdat ze ver-

slaafd zijn. Eén of twee keer per jaar deden wij iets met een groep patiënten. Wij zijn bijvoorbeeld naar het Omniversum geweest, het Gemeentemuseum in Den Haag en het Dolfinarium in Harderwijk.

HET FUNCTIONEREN VAN DE RS GROUP

De vele veranderingen werden met open armen ontvangen en werkten ook. De harmonie in de groep was groot. Voor de functioneringsgesprekken had ik een geluksbarometer opgesteld. Je kon hier op de belangrijkste onderdelen invullen hoe gelukkig je was. Ik had drie categorieën: ongelukkig, redelijk gelukkig en heel gelukkig. De lijst bestond onder meer uit vragen over de primaire en secundaire arbeidsvoorwaarden, de betrokkenheid bij de besluitvorming, de functie-inhoud, het werkplezier en de verhouding privé/zakelijk. We kwamen uit op een score van bijna 95 procent geluksbeleving!

Ook had ik een buddyproject bedacht. We brachten de sterkten en verbeterpunten van elkaar in beeld en maakten tweetallen van medewerkers die complementair waren. Deze duo's regelden met elkaar de dagelijkse gang van zaken; als ze er niet uitkwamen, kwam ik in beeld.

In 2012 constateerde ik dat de groep nog te afhankelijk bleef functioneren van mij. Ik richtte een projectgroep op en ging onderzoeken hoe ik de zelfstandigheid en zelfsturendheid van de groep nog meer kon vergroten. Het bleek dat de verdeling van de omzet en het consensusmodel nog niet goed genoeg waren. We besloten van de zzp'ers franchisenemers te maken; zij mochten voortaan zeventig procent van de eigen omzet houden. Aan de franchisegever – de RS Group – hoefden zij maar dertig

procent af te dragen voor financiering van de backoffice, het onderhoud van het virtueel kantoor en voor de advertentiekosten. De aangepaste structuur lieten wij ingaan op 1 januari 2013. Het werkte: door de komst van het franchisesysteem werd de groep zelfstandiger en ondernemender.

De nieuwe structuur gaf mij de vrijheid om gedurende drie maanden mijn volgende boeddhistische zuiveringsmodule te volgen in de Himalaya.

7.

MEDITEREN IN DE HIMALAYA

DE STILTE

De stilte van de nacht
Een zuivering van de ziel
De slaap bouwt aan een kracht
Gooit weg wat nooit beviel

De stilte geeft me rust
ver van een jachtig leven
Alsof de maan me kust
en sterren liefde geven

De stilte voelt weldadig aan
Muziek voor even verstomd
Moment om ietwat stil te staan
voordat de morgen komt

De stilte leeft
vrij van gedachten
Wie zich in de rust begeeft
hoeft niets meer te verwachten

De stilte komt, de stilte gaat
en vindt heus haar moment
Zolang iets als stilte bestaat
word ik door het lot verwend

De stilte, een hemels geschenk
en nu aan mij voorbehouden
Alle dierbaren die ik gedenk
en die we nooit vergeten zouden

De stilte is een deel van mij
het is goed om soms te zwijgen
Voel liefde stromen, ik ben vrij
bereid om te geven, en alles te krijgen

De stilte van de nacht
zo goed als dat nu voelt
Weldadige rust, in alle pracht
is wat mij nu overspoelt

- *Pierre de la Montagne* -

Half december 2012 vertrok ik naar Delhi, India. Na twee dagen rondkijken en winkelen in Delhi vloog ik door naar de noordelijke provincie Sikkim. Sikkim is een van de mooiste groene provincies van India met prachtige natuur en schitterende bergen. Veel Indiërs gaan hier naartoe om met een jeep een tocht te maken langs de heilige plekken en bronnen. Mijn plan was om dat tot eind december ook te doen en om zo'n dertig kloosters en de familie van Lama Zeupa te bezoeken. Het uiteindelijke doel was een klooster te vinden waar ik mijn boeddhistische module voor zuivering zou kunnen volgen.

De zus van Lama Zeupa had alles geregeld. Hun familiehuis was net klaar; hier ontvingen zij gasten die rondreisden in Sikkim en die geïnteresseerd waren in yogalessen. Ik was haar eerste klant, dus ik kon haar op deze manier helpen met wat inkomsten. Na de rondreis besloot ik mij niet te vestigen in een klooster, maar in het familiehuis van Lama Zeupa. Ik had een grote klik met zijn moeder, een toegewijde boeddhist (hoe kon het ook anders!) die heel de dag poedja's (gebedszangen) en mantra's zong om voor iedereen het beste te wensen. Ze had zo'n ronddraaiend gebedsmolentje met daarin opgerold de mantra Om Mani Padme Hum en een mala (gebedsketting met 108 kraaltjes) waarmee ze de mantra's telde. Haar dochter Dicky woonde ook nog thuis en zorgde voor haar moeder en het eten. De broer van Lama Zeupa, zijn vrouw en twee dochters woonden tijdelijk ook in het huis, omdat hun eigen huis werd verbouwd.

Op deze locatie zou ik mijn tweede bijzondere voorbereidende praktijk beginnen: de zuivering. Dit houdt in 111.000 maal een zuiveringsmantra zingen: dordjee sempa. Je zuivert het lichaam, de spraak en geest van je verleden en vorige levens. Je doet dit voor jezelf en alle andere levende wezens of bestaansvormen op deze planeet en in het universum.

Ik ben vanaf half december een verslag gaan bijhouden van de rondreis en de meditatieperiode en daar heb ik de belangrijkste onderdelen uitgehaald over mijn verblijf in Sikkim. De uitgebreide versie is te lezen op mijn website onder de button 'reisblog'. Ik kan je alvast wel vertellen dat ik na deze reis geen kloosters meer hoefde te zien.

ZATERDAG 15 DECEMBER 2012

Op weg naar Sikkim zat ik naast een toiletverkoper en zijn collega. Hij bleek zijn roeping gemist te hebben want hij was echt een stand-up comedian. De vlucht duurde één uur en 45 minuten en ik heb alleen maar om hem gelachen. Hij vroeg mij bijvoorbeeld of ik wist wat ik in een vorig leven was geweest. Volgens hem was ik een crimineel geweest en probeerde ik in dit leven het lijden te compenseren dat ik in mijn vorige leven had veroorzaakt. Ik vertelde hem dat ik dacht dat ik een vrouwelijke hoer was geweest en zo genoeg van mannen had gekregen dat ik geen relatie meer wilde en monnik werd. De toiletverkoper zei dat hij mij waarschijnlijk uit het vorig leven kende en al zijn geld aan mij had uitgegeven... je begrijpt, ik kon niet meer stoppen met lachen!

Aangekomen in Sikkim word ik opgehaald door Yapchung, mijn gids en chauffeur. Wij gaan eerst naar het huis van Lama Zeupa. De rit duurt zes uur, omdat we regelmatig moeten stoppen vanwege naar beneden gekomen rotsblokken en omdat de weg alleen maar haarspeldbochten heeft. In het begin dacht ik: ik hou dit geen half uur vol! Maar op een gegeven moment wennen je lichaam en geest eraan en ik viel zelfs in slaap terwijl ik heen en weer slingerde in de auto.

De heren halen constant hun neus op, rochelen en spugen uit het raam. Weer komt bij mij de vraag op: 'Kan ik hier drie maanden tegen?' Maar ook dit went en bovendien kon ik mijn verdraagzaamheid weer oefenen. Onderweg komen we zo'n honderd andere jeeps tegen allemaal *packed with tourists*. Het is blijkbaar heel populair om het prachtige natuurschoon in Sikkim te bewonderen.

Om zeven uur 's avonds komen we aan. We worden opgewacht door de familie van Lama Zeupa: zijn moeder, broers, zusjes, nichtjes, neven, ooms en tantes. Zijn vader is een aantal jaren geleden overleden bij een overval op het huis. Lama Zeupa komt uit een vooraanstaande familie, een oom is minister in de regering. Eind januari komt Lama Zeupa ook naar Sikkim. Dit is later dan verwacht, omdat onze Lama Karta kanker heeft gekregen en Lama Zeupa veel moet waarnemen in België, zoals teachings, een deel van het management en de coördinatie van de opleidingscentra. Lama Karta overlijdt helaas op 23 februari 2013.

De moeder van Lama Zeupa biedt mij een katha aan en ik word uitgenodigd voor een heerlijke maaltijd van rijst en spinazie. Een katha is een lange dunne sjaal met gelukstekens, die wordt aangeboden uit respect en om je een lang leven toe te wensen. Er is geen verwarming in huis en het is rond het vriespunt. Weer denk ik: hoe ga ik dit volhouden? Ik heb een bloedhekel aan kou en nattigheid. Als ik om negen uur naar bed ga, trek ik snel mijn poolondergoed en twee truien aan, maar nog vind ik het ijskoud in bed. Midden in de nacht word ik echter wakker omdat ik het bloedheet heb. De truien maar weer uitgetrokken, het poolondergoed hou ik voor de zekerheid aan. Ik ben echt verbaasd hoe snel het menselijk lichaam zich aan allerlei situaties aanpast. Als je de weerstand opgeeft, komt vanzelf de acceptatie.

ZATERDAG 22 DECEMBER 2012

Na het ontbijt vertrek ik om lopend de plaatselijke kloosters te bezoeken. Naast het familiehuis van Lama Zeupa is een nonnenklooster met ongeveer 45 nonnen. Dit land is door Lama Zeupa gedoneerd aan de nonnen. Ik geef wat geld aan een van de nonnen. Ze stelt dit niet echt op prijs. Ik was vergeten dat de nonnen niet in aanraking met geld mogen komen... Ik neem het terug en stop het in een donatieblik. Er wordt mij boterthee aangeboden, maar na de eerste slokken word ik spontaan misselijk. Dit is echt niet aan mij besteed. Er zijn bijna geen nonnen aanwezig. De meeste nonnen zijn naar een festijn in Bodhgaya. Hier worden onder meer de menla poedja's gezongen, waarmee alle levende wezens een gezond lichaam en gezonde geest worden toegewenst.

Na het bezoek aan het nonnenklooster wil ik naar een klooster ongeveer dertig minuten verderop. Aangezien ik niet zo van lopen houd, gaan wij op de motor. We rijden door een prachtige jungle en voelen de energie van de natuur vibreren door ons lichaam. We komen aan bij een prachtig oud klooster aan een sprookjesachtig meer, omringd met veel bamboestokken met gebedsvlaggen. Ook hier zijn geen monniken aanwezig, ook zij zijn naar Bodhgaya. Bodhgaya is de plek waar de Boeddha onder de boddhi-boom verlicht raakte. In Benares is hij daarna gaan lesgeven in het reeënbos. Het festijn in Bodhgaya wordt grotendeels betaald door de overheid en de grote kloosters.

ZONDAG 23 DECEMBER 2012

De gids en ik gaan vandaag naar Vugdhora, waar veel kloosters zijn. Er is net een dertigmeter hoge nieuwe gou-

den boeddha gebouwd die op de besneeuwde bergtoppen van de Himalaya uitkijkt. We bezoeken in Vugdhora zo'n drie kloosters. Wat mij vooral verbaast is de vervuiling van de natuur. Overal ligt afval rond de kloosters, de wegen en in de jungle; een raar contrast in zo'n mooie omgeving.

Na het derde klooster bezocht te hebben, dat op slot zit omdat iedereen in Bodhgaya is, heb ik het wel gezien. Wij gaan lunchen in de stad Bagdora: rijst met geitenmelk, een kommetje dahl-soep en heerlijke ingedikte cottage cheese. Het is warm vandaag met zo'n 25 graden, een schril contrast met de nacht, waarin het min 4 graden was. Ik koop nog even een enorm blik koekjes voor de moeder van Lama Zeupa als blijk van waardering dat ik in het huis mag slapen. Morgen vertrekken we naar West-Sikkim en aan het einde van het jaar naar Oost-Sikkim. Noord-Sikkim is vrij onbegaanbaar door de slechte wegen en daarom sla ik dat over.

MAANDAG 24 DECEMBER 2012

We zouden om halftien vertrekken om weer kloosters te bezoeken in een nabijgelegen dorp. De taxichauffeur staat echter in de file... ongelofelijk in zo'n rustige streek als Sikkim, maar de oorzaken zijn meestal werkzaamheden of stukken rots of bomen die van een berg af vallen. Om 11.15 uur vertrekken we eindelijk naar Namchi, op zo'n dertig minuten rijden.

Onderweg stoppen we bij een enorm beeld van Padmasambhava van zo'n 110 meter hoog. Padmasambhava, oftewel goeroe Rinpoche (kostbare meester) zoals de Tibetanen en Bhutanen hem noemen, is in de boeddhistische geschiedschrijving de persoon die verantwoorde-

lijk is voor de introductie van het georganiseerde boeddhisme in Tibet. In een van de boeddhistische scholen (nyingma) wordt hij beschouwd als de tweede Boeddha.

Daarna even shoppen in Namchi en lunchen. Er zijn wel erg veel Indiase toeristen, maar ik ben de enige blanke op dit moment en heb dus veel bekijks. Voor de zus van Lama Zeupa koop ik een mooie sjaal, omdat zij mij de hele dag verzorgt en mijn was doet. Op de terugweg nemen we een monnik mee. Iedereen met een auto neemt liftende mensen mee. Deze lifters betalen een klein bedrag voor de afstand die ze meerijden. We stoppen bij een theeplantage; in de theestruiken zijn al kleine bloesempjes te zien. Pas in april begint de theepluk, die doorloopt tot oktober.

WOENSDAG 26 DECEMBER 2012

We bezoeken in Kewzing een oude oom van de gids, die een klooster heeft opgezet met veertig monniken. Op het terrein wonen vier gezinnen in een huis, ook is er een gastenverblijf voor veertien personen: zeven huisjes met twee bedden. Dit ziet er netjes uit en zou geschikt zijn voor een retraite. Een monnik van zestien jaar kookt de sterren van de hemel en wij krijgen een heerlijke maaltijd. Er lopen twee kleine, aanhankelijke poesjes rond en heel veel kippen, kalfjes en geiten. Even voel ik mij helemaal thuis, het doet mij denken aan onze boerderij in Zeeland waar ik opgroeide.

DONDERDAG 27 DECEMBER 2012

We bezoeken een prachtige waterval en een heilig meer waar Padmasambhava zijn voetstap heeft neergezet. We zijn op weg naar het stadje Gyalshing, waar mijn gids Yapchung woont. Zijn broer, getrouwd met de zus van Lama Zeupa, is in Gyalshing een bed & breakfast begonnen. Je raadt het al: natuurlijk slaap ik daar. Al het geld dat ik voor deze reis betaal, gaat grotendeels naar de familie van Lama Zeupa. Het is een reis langs bekende boeddhistische plekken in Sikkim, maar aangezien de familie behoorlijk verspreid woont door Sikkim, is het ook een reis langs deze grote familie. Het maakt mij niet uit, ik vind het wel leuk, het heeft iets persoonlijks. Ik haal weer een blik dure koekies om te overhandigen aan de schoonzus en wat snoepjes voor de twee dochters. Ook hier ben ik de eerste gast; ik krijg een leuke paarse kamer en heerlijk eten.

Alle stadjes in Sikkim lijken op elkaar. Ze zien er armoedig uit en er zijn overal dezelfde winkeltjes met dezelfde spullen. Toch kunnen al die winkels bestaan. Ik vraag aan de gids hoe dit kan. Hij zegt: 'Ze hebben allemaal aparte klanten.' Ongelofelijk.

Vrouwen en mannen doen grotendeels alles apart. Vrouwen zitten overdag thuis met de kinderen en koken, doen de was en het huishouden en de mannen gaan uit werken. Nog erg traditioneel. De meeste vrouwen zijn dus ook dikker, omdat ze weinig beweging hebben.

In Kewzing slaap ik aan een rumoerige straat met winkels. Ik had liever buiten de stad geslapen met uitzicht op de besneeuwde toppen van de Himalaya... maar ja, we sponsoren de familie, zullen we maar zeggen. Ik ga de stad in en ben wederom de enige blanke. Ik loop rond met de gebedsketting en reciteer de mantra Om Mani

Padme Hum (hiermee vraag je om compassie voor iedereen). Mensen kijken hier raar van op want een blanke boeddhist bestaat in hun ogen niet. Blanken zijn voor hen altijd christenen.

Na de lunch keren wij terug naar het familiehuis van Lama Zeupa in Ravangla. Op de terugweg bezoeken wij nog een heilige grot waar Padmasambhava heeft gemediteerd. Als ik de grot in ga om te mediteren krijg ik een bijzondere ervaring: heel mijn huid gaat tintelen.

Ook is daar een natuurlijke warmte bron waar je in kunt baden. Met mijn gids ga ik het warme bad in. Het is geschikt voor acht personen; mannen en vrouwen hebben aparte uren om te baden. Ik kleed me uit en merk dat alle mannen naar me staan te kijken. Ze hebben blijkbaar niet vaak een witte man uit de kleren zien gaan.

VRIJDAG 28 DECEMBER 2012

Vandaag een vrije dag. Ik begin met yoga in de zon om negen uur. Norsang, de broer van Lama Zeupa, doet mee. Iedereen doet hier 's ochtends in zijn kamer yoga om halfzeven. Dat is mij te koud want dan is het in mijn kamer rond het vriespunt. Rond negen uur is het in de zon al lekker achttien graden. Ik besluit het plastic op te ruimen rond het huis en het klooster. Daisy, het dochtertje van Norsang, helpt mee. Ze vraagt eerst wat ik aan het doen ben; voor haar is het heel gewoon dat iedereen zijn vuilnis op de grond gooit. Ik zie dat echt anders. In deze prachtige jungle aan de voet van het Himalayagebergte wil ik niet overal lege zakjes chips tegenkomen. Het maakt mij wel duidelijk dat de consumptiemaatschappij ook hier flink oprukt.

De lunch was weer geweldig, allemaal groenten uit eigen tuin. Eerst een kopje verse yoghurt, daarna linzen of spinaziesoep, witte rijst, wat gedroogd rundvlees met wat hete chili en broccolli. Daarna even slapen, weer mediteren en hopelijk vanavond film kijken. Norsang zorgt ervoor dat mijn tv wordt aangesloten, zodat ik Engelse films kan zien.

Het is een uitdaging om hier te mediteren. De hele dag spelen er zo'n tien jonge kinderen om mij heen en er staan overal honden te keffen. Maar goed, mijn leraren voeren al mediterend de hele dag hun werkzaamheden uit. Zij zijn al zo vergevorderd dat die externe afleidingen bij hen er niet toe doen. Vanavond komt de oudste zus van Lama Leupa eten, dus dat wordt weer gezellig!

ZATERDAG 29 DECEMBER 2012

Om negen uur yoga en daarna naar het dorp voor massage door de kapper. Ik krijg de assistent en dat is werkelijk vreselijk. Hij masseert veel te hard zowel mijn hoofd als de rest van mijn lichaam. Om één uur is er een poedja, een gebedszang om een bepaalde kwaliteit in jezelf en in alle andere levende wezens te ontwikkelen, zoals gezondheid, verlichting en mededogen. Wegens vakantie doen ze er drie achter elkaar. De poedja's of sahana's gaan anders en veel sneller dan in ons klooster in België en ik kan het niet volgen. De oplossing hiervoor vind ik door mijn ogen dicht te doen en de vibratie binnen te laten komen... Het werkt.

Het huis van Lama Zeupa is een fijne plek. De nonnen die nu in Bodhgaya zijn, komen op 3 januari terug. Dan ga ik vragen om de twee sessies gedurende de dag in deze tempel te doen. De tempel is stil, er heerst een aparte sfeer en een zuivere energie.

Vanaf 1 januari 2013 ga ik in een zuiveringsretraite tot en met eind februari. Dat houdt in: om 4.30 uur op, douchen, wassen en yoga. Van 5.00 tot 8.00 uur de eerste meditatiesessie. Dan een uurtje vrij en van 9.00 tot 12.00 uur de tweede meditatiesessie. Na de lunchpauze de derde meditatiesessie van 14.00 tot 17.00 uur en dan van 18.00 tot 21.00 uur de vierde meditatiesessie en daarna slapen. Tijdens de zuiveringsretraite is het eten vegetarisch; de porties zijn matig en bevatten geen suiker.

ZONDAG 30 DECEMBER 2012

We gaan naar Gangtok, de hoofdstad van Sikkim, op tweeënhalve uur rijden. Ik ga daar winkelen, taart kopen en een internetcafé zoeken om mijn e-mails binnen te halen. Bij het huis van de familie van Lama Zeupa is in de verre omstreken geen internet of wifi. Op maandag 31 december vier ik mijn verjaardag, zodat ik echt op dinsdag 1 januari 2013 met de retraite kan beginnen.

DINSDAG 1 JANUARI 2013

Het valt me mee. De familie is om middernacht naar bed gegaan, maar ik word toch om vijf uur wakker. Tijdens de dordjee sempa-zuiveringspraktijk breid ik mijn energieveld uit naar de zes niveaus van de bestaanswerelden: goden, halfgoden, mensen, dieren, hongerige en dorstige geesten en de hellewezens. Deze bestaanswerelden zuiver ik mee. Een groot gevoel van compassie overvalt me en ik voel een enorm lijden van alle levende wezens om mij heen. De tranen springen in mijn ogen en dat had ik even niet verwacht.

Om acht uur is er ontbijt. Er zijn nieuwe Franse gasten aangekomen, maar ik neem wat afstand. Ik ben me naar binnen aan het richten en heb geen zin om uit mijn opgebouwde energie te stappen.

Na een korte wandeling begin ik aan een sessie van visualisaties. We zuiveren lichaam, spraak en geest van alle opgebouwde onzuiverheden en negatieve handelingen. Ik kan er genoeg bedenken van de laatste 49 jaar, dus dat kost me geen moeite – zeker niet omdat we ook nog alle bestaanswerelden meenemen in de zuivering.

REMY DE VIS

Elke dag loop ik tussen de meditatie sessie door langs een meer in de buurt. Steeds komt er een zwarte meervalachtige vis van ongeveer veertig centimeter bij mij in de buurt zwemmen. Ik geef hem de naam Remy. In dit meer is echter geen andere vis te bekennen. Na een aantal dagen begin ik medelijden met hem te krijgen. Norsang, de broer van Lama Zeupa, is die dag in Gangtok. Ik sms hem of hij vier kooikarpers mee wil nemen vanuit de hoofdplaats, zodat Remy niet meer alleen is. Ik wil de vissen dan laten zegenen door de dikke monnik – die alles opeet –, zodat ik zeker weet dat hij de vissen met rust laat. De familie legt mij uit dat het geen zin heeft, omdat iedereen hier alles opeet, behalve kleine vogels. Inderdaad heb ik nog geen hert, konijn of zelfs ratten gezien. Dus... Remy krijgt geen gezelschap van kooikarpers.

EEN DOORZETTERTJE

In het klooster naast ons huis is een ceremonie met lunch en ik ga er met Norsang naartoe. Het dak van het klooster is vernieuwd, evenals dat van de welkomstpoort. Van elf tot twee uur heb ik een bijdehand jongetje naast me staan, dat niet van mijn zijde wijkt. Onophoudelijk stelt hij mij vragen: welke film ik leuk vind, wat mijn favoriete smaak ijs is en nog veel meer. Hij wil blijkbaar zijn Engels oefenen. Vele malen probeer ik hem af te schudden, zonder succes. Uiteindelijk loop ik met Norsang naar het meer om daar te mediteren. Eindelijk rust. Maar na tien minuten komt het jongetje weer aanlopen. Ik zeg vriendelijk dat ik aan het mediteren ben. Hij zegt 'Sorry' en gaat tien meter van mij vandaan zitten kijken naar me. Dat werkt natuurlijk ook niet. Ik zeg hem naar zijn moeder te gaan. Gelukkig doet hij dat.

Tien minuten later komt hij weer terug. Hij vertelt mij dat hij toestemming van zijn moeder heeft om door mij naar huis te worden gebracht. Ik zeg dat dit niet kan, omdat ik aan het mediteren ben. 'No problem, sir. I'll wait till you're ready.' Hij gaat weer tien meter verder zitten wachten. Ik probeer door te gaan met mediteren, maar na twee minuten besluit ik hem toch maar naar huis te brengen, dan ben ik van hem af. Hij kijkt me triomfantelijk aan want hij krijgt toch zijn zin. Ik wist niet dat een kind al zo dominant kon zijn. En het houdt nog niet op. Hij praat honderduit op de weg naar zijn huis. Hij vraagt of ik de volgende ochtend met hem ga joggen (negen jaar!) en daarna in de warme bron bij hem thuis kom

zwemmen. Ik zeg dat ik daar waarschijnlijk geen tijd voor heb. Hij zegt dat hij me om negen uur verwacht bij hem thuis... We komen bij zijn huis. 'Hier is mijn huis en daar is jouw huis en dan zeggen wij nu goedendag,' zegt hij kordaat.

Van al dat gepraat ben ik doodmoe geworden en ik wil even gaan slapen. Na een halfuur klopt er iemand op mijn deur. Ik verwacht dat het de thee is, die meestal rond vier uur wordt gebracht. Maar ik doe niet open want ik heb al zo'n voorgevoel... en inderdaad zie ik tussen de gordijnen door het jongetje weglopen. Hij installeert zich bij de zus van Lama Zeupa buiten op het gras en vraagt honderduit over mij. Hij klopt nog een paar keer aan, maar ik doe net alsof ik lig te slapen. Uiteindelijk druipt hij teleurgesteld af naar huis. Wat een doorzettertje!

ZONDAG 13 JANUARI 2013

Na een kleine twee weken merk ik dat mijn dromen veranderen. De eerste week van de praktijk van zuivering droomde ik 's nachts over alle gebeurtenissen van de afgelopen 49 jaar. Sinds dit weekend is dat voorbij en heb ik toekomstdromen. In het boek van leven en dood van het Tibetaanse boeddhisme staat dat je bij jouw dood in een staat tussen dood en wedergeboorte belandt voor de duur van 49 dagen. In die periode schijn je ook terug op jouw leven te kijken naar wat er goed ging en welke situaties lijden veroorzaken. Nadat ik 35 was geworden heb ik veel tegen de stroom in moeten zwemmen. Ik vond het moeilijk om dingen aan te nemen van anderen en vind het een uitdaging om steeds iets anders te gaan doen. 'Jij wilt steeds je-

zelf opnieuw uitvinden,' zei een ex-partner eens tegen mij. Inderdaad ben ik een ster in steeds weer iets totaal nieuws of iets anders verzinnen. Mijn eigenwijsheid en ongeduld hebben mijn leven niet gemakkelijker gemaakt. Het boeddhisme leert mij om me met de stroom mee te laten gaan, kijken wat zich aandient en hiermee verder werken.

Door steeds mijzelf te veranderen heb ik wel het gevoel dat ik alle talenten en het potentieel dat ik in mij heb, grotendeels heb kunnen ontwikkelen. Het heeft mij ook geholpen om te transformeren in een mooier mens, waar de scherpe kantjes van af zijn. Totdat ik 35 werd stond mijn 'ik' centraal. Sinds ik 35 ben neem ik een meer altruïstische houding aan. De laatste vijftien jaar heb ik mij vooral ingezet om anderen hun talenten te laten ontwikkelen en hun weg te vinden. Dat deed ik door een baan te zoeken voor iemand, loopbaanadvies te geven en mensen te coachen met problemen op hun werk. Via mijn yoga- en mindfulnesslessen help ik mensen om zich te leren ontspannen, met meer helderheid naar hun leven te kijken en zich bewust te worden van hun talenten.

De komende vijftien jaar zoek ik meer naar een combinatie. Ik wil onderzoeken wat de beste kwaliteiten zijn die ik tot nu toe heb ontwikkeld en hoe ik die aan de omgeving om mij heen kan toevoegen. Op spiritueel, maar ook op financieel gebied wil ik het beste in mijzelf ontwikkelen in combinatie met het beste voor de ander.

VRIJDAG 18 JANUARI 2013

Door de meer dan tweeduizend mantra's per dag en het vasthouden van het zuiveringsbeeld van dordjee sempa wordt het gemakkelijker om gewoon te mediteren om niets. Er komen nog steeds gedachten voorbij, maar ik

probeer niet meer ernaar te grijpen of in de inhoud van de gedachten te gaan zitten.

Tot mijn verbazing ontdek ik steeds meer dat er een heel logische volgorde zit in de opbouw van de boeddhistische leer. Elke afronding van een vorige module maakt de toegang tot een volgende module weer gemakkelijker. Ook merk ik dat de verbinding met de natuur en de dieren enorm toeneemt door elke dag in de jungle te mediteren. Vogels, vlinders, honden en kinderen lopen met me mee als ik aan het wandelen ben.

MAANDAG 21 JANUARI 2013

De familie stelt een pauze voor in mijn zuiveringsritueel en wil een uitstapje maken naar een warme natuurlijke bron op anderhalf uur rijden. Ik wil op één dag op en neer om niet te veel uit mijn ritme te komen van het zuiveren. De familie wil graag langer blijven. We zien wel, denk ik, en we gaan op pad met broer, zus, schoonzus en twee kinderen. Na anderhalf uur rijden door onherbergzaam gebied met veel haarspeldbochten zijn wij bijna op de plaats van bestemming. We moeten alleen nog een uur te voet afdalen. Geen probleem, want ik moet toch afvallen. Beneden aangekomen zie ik zo'n veertig strooien hutjes met plastic daken. Heel veel families brengen hier een vakantie door, maar natuurlijk ben ik ook hier weer de enige blanke. We worden ontvangen met een heerlijke lunch in een van de hutjes. Het is bloedheet in de hut van twee bij twee meter. Wij daar zitten daar met tien volwassenen, vijf kinderen en niet te vergeten twintig strontvliegen die van de klaarstaande lunch mee-eten. Samen met de familie krijg ik een hut toegewezen. Zij slapen op stro, maar voor mij hebben ze een dekbed, matras en lakens meegenomen.

Er is een toilet boven de aangrenzende rivier, maar dit wordt niet gebruikt. Iedereen gaat meteen buiten de hutjes zitten plassen of poepen. Welke kant ik ook op loop om rustig te gaan mediteren en mijn zuiveringsmantra's te doen, overal ligt poep en toiletpapier. Komt er even een vleugje wind, dan ruikt het naar een beerput.

Aangezien ik het gevoel heb dat ik mijn zuiverings-oefeningen in een urinoir of beerput moet doen, besluit ik de hotspring in te gaan. In de hotspring kunnen vijftien mensen, maar er zitten er ongeveer 150 in. Een man met zwaar eczeem zit zich uitgebreid in de hotspring te wassen en het eczeem eraf te borstelen. Daar ga ik dus niet in en ik keer terug naar mijn hut om wat te slapen.

Ook daar vind ik weinig rust. De strontvliegen storen me onophoudelijk en de hut is vol rook, omdat de burens een vuurtje stoken. Ik pak mijn spullen en besluit stilletjes te vertrekken, omdat de familie zichtbaar geniet. Dit is voor Hans echt te primitief en te vies, ook al probeer ik me nog zo goed aan te passen. Er zijn grenzen!

Met de sleutel van het huis loop ik anderhalf uur naar boven. Daar aangekomen staat er een soort filmster taxichauffeur die mijn kant uit moet. Helaas heb ik geen telefoon bij me en kan ik de bestelde taxi niet afbellen, dus ik stuur het beeldschone type weg. Vervolgens krijgt de jongen die mijn bagage draagt telefoon. Mijn taxi komt twee uur later... Grrrr, hij had niet gezegd dat hij ook een telefoon had...

Het wordt al donker en koud. Ik wil niet aan de kant van de weg blijven zitten wachten en bel aan bij het enige huisje boven op de berg. Er zitten vijf jongens gezellig aan het bier en ik besluit deze niet-leuke middag maar even weg te drinken. Na twee uur komt een chagrijnige, minder goed gelukte taxichauffeur aan en we rijden zwiingend terug naar huis. Ik heb nu wel het huis voor mij alleen. Heerlijk!

DONDERDAG 24 JANUARI 2013

Vlak bij het huis van Lama Zeupa is een Engelse kostschool voor kinderen van drie tot elf jaar. De eigenaar haalt arme kinderen uit de dorpen van de Himalaya om ze een opleiding te geven. Deze honderd kinderen moeten dan wel gesponsord worden met zo'n duizend euro per jaar. Lama Zeupa heeft ondertussen voor twaalf kinderen sponsors gevonden (zie: www.demazongacademy.com). Met eigenaar Pema spreek ik af om eind februari yogales te komen geven voor de leraren en de kinderen, die dan terug zijn van hun wintervakantie. Ook besluit ik te bekijken wat de RS Group voor de school kan doen, zoals sponsoring of het sturen van oude laptops.

WOENSDAG 30 JANUARI 2013

Op weg naar het dorp om mijn mail te checken rijdt Pema, het hoofd van de Engelse school, mee met de taxi. Hij vertelt me dat hij elke week twee uur Engelse les geeft in het nonnenklooster naast het familiehuis van Lama Zeupa. Pema is bezig met een verbouwing en ik vraag of de veertig nonnen hem dan komen helpen om bijvoorbeeld te schilderen. Hij kijkt mij verwonderd aan. Nee, ze doen niets voor de omgeving... en hij vindt dat heel normaal. Steeds vaker vraag ik mij verbaasd af waar het in een boeddhistisch klooster eigenlijk om draait.

ZATERDAG 9 FEBRUARI 2013

Op zaterdag 9 februari heb ik een bijzondere ervaring. Elke keer als ik een mala-ketting afloop met de 108 mantra's, visualiseer ik dordjee sempa boven me. Deze gaat op in het licht en daarna in mij op en ik ga mee op in het licht... de leegte in. Daarna visualiseer ik mezelf als zon met een regenboog eromheen. Je hebt dan je vaste vorm verloren; in het begin kost dat moeite, omdat je gewend bent je vorm en individualisme te behouden.

En wat gebeurt er vandaag? Om de zon zat een ronde regenboog, zagen wij met tien mensen... Niemand had het ooit eerder gezien. Toeval? Ik weet niet wat ik ervan moet denken.

GESPREK TUSSEN DAISY (10 JAAR) EN HANS (49)

Halverwege februari heb ik even een break nodig. Iemand had voor mij bier en cola meegenomen uit het dorp. Ik zoek een plaats op waar ik naar de prachtige ondergaande zon kan kijken. Poes, hond (waar ik 'bevriend' mee ben geworden) en de kinderen hebben ook zin in chips en gezelligheid, dus ik zit met een heel kroost. Daisy, de dochter van de broer van Lama Zeupa, is tien jaar en spreekt goed Engels. Ik heb nog niet met haar gesproken, omdat zij zo verlegen is. Nu daag ik haar uit dat zij mij alles mag vragen wat zij wil. Hierbij de vragen van Daisy.

Waarom ben je zo lief voor dieren? Hier geeft niemand om dieren.

'Dat viel Lama Zeupa ook al op. Ik ben heel vertrouwd met dieren, omdat ik ben opgegroeid op een boerderij met allerlei dieren: paarden, koeien, schapen, geiten, duiven, kippen, honden en katten. Het fijne van het boeddhisme vind ik dat dieren hierin ook heel belangrijk zijn. Zij zitten maar één niveau onder de mensen. Als mens ben je in staat om met je verkregen bewustzijn de staat van verlichting te bereiken. Dieren hebben wel het potentieel in hun bewustzijn maar niet de mogelijkheid om verlicht te raken. Een duif die op een tak zit denkt niet: kom, laat ik eens een uurtje mediteren om verlicht te worden. Dieren kunnen reïncarnaties van mensen zijn en in het klooster wordt je dus geleerd om uit te kijken waar je loopt. Je mag niet bewust op een overstekend wormpje stappen want misschien is het jouw overleden grootmoeder of wordt deze worm een vriend in een volgend leven. Alle mensen om je heen zul je in een volgend leven weer om je heen hebben, maar dan in een andere gedaante of andere hoedanigheid, zoals een dier.'

Mijn oom Lama Zeupa is niet heel erg vriendelijk en geïnteresseerd in ons. Waarom is dat?

'In het klooster in België zeggen mensen soms ook dat hij moeilijk benaderbaar is. In het boeddhisme is onthechting een belangrijk middel om minder pijn en lijden te ervaren. Je niet (te veel) te hechten aan vrienden, dieren of familie is een onderdeel van de boeddhistische leer. Deze onthechting heb ik ook geleerd door anderhalf jaar in een klooster te wonen en door nu ruim twee maanden in India te verblijven. Geluk delen met mijn familie, vrienden, collega's en

dieren vergroot absoluut mijn geluksbeleving, maar ik ben daar niet meer totaal afhankelijk van. Volgens mij geniet Lama Zeupa enorm van zijn familie om zich heen. Lama's zijn er echter in getraind om niet alle gemoedswisselingen te laten zien op hun gezicht en om minder gemoedswisselingen te hebben door het oefenen van gelijkmoedigheid. In de kloosters kom je daarom redelijk afstandelijke lama's tegen. Een open, natuurlijke, vriendelijke houding kom je niet veel tegen, behalve bij de Dalai Lama. Lama Zeupa is een soort oester, hij gaat maar af en toe open. Maar als Lama Zeupa zich opent, dan krijg je een warme en vriendelijke man te zien. Maar dit gebeurt inderdaad zeer weinig.'

Voel je je niet eenzaam buiten jouw eigen omgeving?

'Nee, ik voel me sinds een jaar of tien niet meer eenzaam. Vroeger voelde ik mij wel af en toe eenzaam. Door de hindoeïstische en boeddhistische studie die ik gedaan heb, heb ik geleerd mij onderdeel te voelen van alles en iedereen. Je staat nooit alleen, je bent te allen tijde verbonden met de natuur en de mensen die op dat moment om je heen zijn. Wel mis ik soms mijn eigen omgeving, zoals de gezelligheid en de vertrouwdeheid.'

Hoe heb je de emotie van eenzaamheid dan uitgebannen?

'Nadat ik ruim een jaar in het klooster was, kreeg ik de opdracht van mijn lama om elke twee weken alleen uit te gaan in het dorp. Dus ging ik alleen naar de bioscoop. In het begin vond ik dit vreselijk, omdat ik gewend was met twee of meer mensen te gaan. De oefening was om mezelf met alle mensen

in de bioscoop te verbinden en me daarbij fijn te voelen. Nou, dat heeft wel een aantal weken geduurd.

Een tweede manier om je niet alleen te voelen is om je familie en vrienden om je heen te visualiseren. Een derde manier is door je bewust te zijn van het feit dat het je geluk vergroot als je ook goed alleen kan zijn. Vanaf mijn zeventiende tot mijn vierendertigste had ik steeds relaties en nu ben ik reeds vijftien jaar alleen. Intussen heb ik dus wel bewezen dat ik goed alleen kan zijn.'

Voel je je ook niet erg eenzaam omdat je geen partner of kinderen hebt?

'Nu ik niet meer de opleiding voor monnik volg, lijkt het mij zeker leuk om weer een partner te hebben. Trouwen en kinderen krijgen heb ik als wens en ervaring voor een volgend leven gezet. Sommige dingen zijn voor je weggelegd in dit leven en andere niet.'

ZATERDAG 16 FEBRUARI 2013

Samen met Lama Zeupa, die op 2 februari is aangekomen, bezoek ik het nonnenklooster naast het familiehuis. Ik wil graag de abdis, het hoofd van het boeddhistische nonnenklooster, spreken over de missie, visie en doelstellingen van het klooster. Eerlijk gezegd had ik zo mijn bedenkingen over wat ik observeerde. Rond het klooster ligt overal afval en het nonnenklooster helpt de mensen in het dorp weinig tot nooit.

Op mijn eerste vraag over de visie en missie van het klooster kreeg ik niet echt antwoord. De abdis had die

vraag nooit eerder gehad en vertelde dat de nonnen ‘gewoon’ via de boeddhistische Tibetaanse traditie werden opgeleid. Daarna vraag ik naar de financiering van het klooster. De abdis antwoordt dat het land van het klooster geschonken is door de oom van Lama Zeupa. Materialen en voedsel worden gedoneerd door buurtgenoten en monniken van andere kloosters. De overheid subsidieert ook veel, zoals reistickets.

Interessanter wordt het gesprek als ik vraag hoe zij de verhouding tussen ontvangen en geven ziet. Eerst volgt er een tegenvraag: ‘Hoe bedoelt u?’ Ik leg uit: ‘U ontvangt van alles, maar wat geeft u terug aan de maatschappij?’ In principe niets, antwoordt zij. De nonnen krijgen een opleiding vergelijkbaar met een lagere en middelbare school in Europa. Ik dring aan: ‘Wat geven de studenten terug aan de maatschappij in deze periode?’ Ze herhaalt verbaasd de vraag. ‘In de boeddhistische leer wordt delen, vrijgevigheid oefenen en de gulden weg bewandelen tussen ontvangen en geven uitvoerig beschreven.’ Ik hou vol: ‘Maar uw studenten brengen dat niet in praktijk!’ De abdis antwoordt: ‘Ze krijgen hoofdzakelijk de theorie. Hoe ze dat in hun eigen leven integreren na hun studie is hun eigen verantwoordelijkheid.’ Ik raak toch een beetje geïrriteerd. Ik leg haar voor dat de nonnen twee uur per week les krijgen van de eigenaar van de Engelse school die tegenover hen ligt. Nu is de school aan het verbouwen. Waarom biedt het klooster dan niet aan om bijvoorbeeld met tien van de vijftig nonnen te helpen schilderen? De abdis antwoordt dat zij daar nooit aan hebben gedacht. Ik vertel haar dat ik daar verbaasd en wat ontgoocheld over ben. Er is geen leer in de wereld die zo uitvoerig de vrijgevigheid en het delen beschrijft als het boeddhisme. Alleen in de praktijk van de kloosters is daar weinig van terug te zien.

Tot slot begin ik over het schoonhouden van de natuur rondom het klooster. Ik heb al de vuilnis die hier in het bos ligt tot aan het klooster opgeruimd en verbrand. Lama Zeupa, die vertaalt, breekt het verhaal af... Het wordt wat onge-

makkelijk. Vervolgens drinken we gezellig thee en ik doe een donatie in de donatiedoos.

Later zegt Lama Zeupa dat er gewerkt wordt aan een mentaliteitsverandering van de nonnen. Wel vindt hij dat westerlingen te veel hun ideeën projecteren op deze kloosters. Vuilnis opruimen en integratie met de maatschappij is voor deze nonnen niet gebruikelijk. Eerlijk gezegd ben ik er verbijsterd over dat dit de nonnen geleerd moet worden. Veel buurtbewoners helpen de nonnen en monniken soms drie dagen in de week. Ook leveren zij het klooster allerlei materialen en verzorgen zij regelmatig het eten voor de nonnen. Ik vind dat het bestuderen van de dharma (de leer van de Boeddha) een mooi iets is en dat het goed is mensen vrij te houden om die leer te bestuderen. Het lijkt mij echter ook handig om de leer af en toe in praktijk te brengen, omdat de Boeddha ons juist uitnodigde om datgene wat je leert, ook te oefenen en te ervaren.

ZONDAG 17 FEBRUARI 2013

Ik word wakker en besef dat ik klaar ben met alles. Zeker zal ik de komende weken nog zuiveringsoefeningen doen, maar ik ben klaar met de plek hier, de omgeving en de mensen. Ik neem afscheid van iedereen en bedank hen voor de gastvrijheid. De yogalessen voor de Engelse school zeg ik af, maar ik beloof wel vijf laptops te sturen.

Met een taxi verlaat ik de Himalaya. Het is vier uur rijden naar de grote stad, waar ik mijn vlucht een week wil vervroegen. Langzaam kom ik terug in de bewoonde wereld en dan vraag ik mij ineens af: hoe heb ik het bijna twee maanden volgehouden in de jungle? Ik neem een kamer in een groot luxehotel en na twee maanden geen desserts, negentig procent vegetarisch eten en 's avonds

een kopje soep bestel ik nu een pizza, frietjes, gehaktballotjes en een bananensplit... Echt heerlijk, maar ik voel me meteen wel schuldig want ik was aardig wat kilo's afgevallen. Het lukt om mijn vlucht te verzetten en ik ga een week eerder naar huis, naar de gezelligheid van familie, vrienden en collega's.

DINSDAG 19 FEBRUARI 2013

Mijn vriendin Sylvia komt me ophalen op Schiphol. We gaan ontbijten in Amsterdam met echt Frans stokbrood en croissants. Heerlijk om weer terug te zijn in de luxe en het comfort. Je beseft pas wat voor zalig leven je hebt als je een tijdje geleefd hebt met minder mogelijkheden. Natuurlijk zijn mooie natuur en eten zo direct van het land ook een rijkdom, en ik heb er veel van geleerd, maar ik ben blij dat ik terug ben.

Ik besluit een tiendaagse tournee te beginnen door de Benelux langs mijn familie, collega's en vrienden. Alle verjaardagen die ik gemist heb, ga ik alsnog vieren en de feestdagen doe ik met iedereen over. Ik hoop wel dat de zeven kilo's eraf blijven.

WOENSDAG 6 MAART 2013

De tournee door de Benelux is voorbij en ik heb met volle teugen genoten van de gezelligheid. Vandaag ben ik weer begonnen met werken en ik merk dat ik veel helderder ben. Alles om mij heen bekijk ik realistischer, gewoon zoals de dingen zijn. Van binnen ben ik super stil, ook al sta ik midden in het leven en praat ik veel. Ik ben beter

geconcentreerd en heb minder behoefte aan oordelen. Er is wel degelijk een stukje bewustzijn getransformeerd. Volgens de boeken is deze transformatie blijvend – ik ben benieuwd of ik niet in mijn oude gedrag ga terugvallen. We zullen het zien.

8.

LOSLATEN EN ONTHECHTEN

LOSLATEN

Om los te laten is liefde nodig.

Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,

Het betekent dat ik het niet voor iemand anders
kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,

Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken,

Maar het toestaan om te leren van menselijke
consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven,

Hetgeen betekent dat ik het resultaat niet
in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te
veranderen of de schuld te geven.

Het is jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toe
te staan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en
alles beheersen,

Maar het anderen mogelijk maken hun eigen
lot te bepalen.
Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
Het is de ander toestaan de werkelijkheid
onder ogen te zien.
Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.
Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
maar elke dag nemen zoals die komt.
En er mezelf gelukkig mee prijzen.
Loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren,
Maar te worden wat ik droom te zijn.
Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
Maar groeien en leven voor de toekomst.
Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

- Nelson Mandela -

Toen ik terugkwam uit de Himalaya had ik steeds meer moeite om enthousiasme op te brengen voor het leiden van de RS Group. Ik voelde dat ik een beetje was uitgekeken op de wervings- en selectiesector en dat ik mij verder wilde ontwikkelen. Het team van de RS Group was het enige waar ik nog wel veel plezier aan beleefde. Deze dames waren (en zijn) leuk, enthousiast, leergierig en heel prettig om mee samen te werken.

Onverwachts kwam er het aanbod van de sport-school HealthCity in Den Haag om daar twee uur lessen yoga & mindfulness te gaan geven. Een goede kans die ik met beide handen aangreep. Vervolgens werd ik benaderd door de yogaschool Linggan. Zij zochten naar een stiller onderkomen, omdat hun studio aan de straatzijde lag. Met de RS Group zaten wij in een prachtig stadspaleis aan het Westeinde in Den Haag. Riim en Savitri, de eigenaressen van Linggan, wilden graag twee ruimtes bij ons huren.

Dit kwam goed uit omdat de omzet van mijn bedrijf daalde. Een deel van de kantoorruimte had ik al aan een marketingbureau verhuurd. Het verzoek van Linggan was dus een geschenk uit de hemel. Ik had al ruimtes ingericht voor het geven van yogalessen, maar het is leuker om dit samen met anderen te doen. Delen en verbinden is een belangrijke levensfilosofie voor mij geworden en dat kon ik nu in praktijk brengen. Mijn klanten bracht ik onder bij Linggan en ik ging zelf bij hen in dienst als zzp'er. Een reden voor deze zzp-constructie was dat ik mij even niet wilde bezighouden met positionering, marketing en promotie. Ik wilde gewoon even alleen leraar zijn.

Naast het geven van yogalessen startte ik met het coachen van directieleden. Afhankelijk van hun vraagstelling combineerde ik boeddhistische mindfulness-technieken, yoga en Chi Kong met rollenspelen, familie- of organisatieopstellingen en technieken uit neurolin-

guïstisch programmeren, een methodiek voor training, coaching en communicatieverbetering. Mijn klanten waren afkomstig uit het midden- en kleinbedrijf. De RS Group breidde ik uit met de onderdelen RS Coaching en RS Yoga & Mindfulness.

Met het onderdeel recruitment van de RS Group ging het vanaf juni 2013 moeilijk. Aangezien ik genoeg verdiende met coaching en yoga & mindfulness zag ik af van salaris vanuit de recruitmenttak van de RS Group. Toch werd steeds duidelijker dat er een drastische beslissing nodig was.

In oktober 2013 besloten de recruiters en ik dat het beter was de huur op te zeggen van het kantoor aan het Westeinde. De drie mensen van de backoffice werden ontslagen en de recruiters gingen nu volledig vanuit huis werken; iedereen kwam eenmaal per maand bij elkaar.

Een week later daalde vanuit het universum het voorstel in mij neer – ik weet niet hoe ik het anders moet zeggen – om de recruitmenttak van de RS Group te verkopen aan de franchisenemers; op 1 januari 2014 was de verkoop aan twee franchisenemers voor een goed voelend bedrag rond. Zij vullen elkaar goed aan en zijn zeker in staat ervoor te zorgen dat de organisatie er over vijf jaar nog staat. Nadat ik alles goed had overgedragen begon ik op 1 januari 2014 aan mijn nieuwe toekomst.

EN DAN BEN JE VIJFTIG

Op 2 januari 2014 werd ik vijftig jaar. Om dit te vieren had ik een restaurant in Den Haag afgehuurd voor de lunch en mijn 35 beste vrienden en collega's uitgenodigd.

Mijn levensstijl had ik de afgelopen jaren sterk versoberd en daarom wilde ik geen cadeaus voor mijn verjaardag. Wel had ik een doos neergezet waarin mensen

een bijdrage konden geven voor een yogareis die ik graag wilde maken naar Formentera in Spanje.

De versobering van mijn leven hield in dat ik in de laatste vijf jaar van drie huizen, drie kantoren, drie teams, drie postbussen en drie vriendenkringen in Brussel, Antwerpen en Den Haag terug ging naar één huis, één vriendenkring en geen kantoor. De spullen uit twee van mijn huizen zijn deels verkocht via Marktplaats en een ander deel is opgeslagen in drie containers.

Het proces van spirituele groei zorgt ervoor dat ik mij verder materieel wil onthechten en me wil concentreren op waar het werkelijk om draait in het leven: vriendschap, liefde, compassie, delen, verbinden, je sterktes toevoegen aan de maatschappij, gezondheid en vrijheid. Dankzij de simpeler levensstijl voel ik mij veel vrijer.

Nu woon ik in een appartement dat ik vijftien jaar geleden heb gekocht. Het was een investeringsobject en is regelmatig verhuurd geweest. In Den Haag woonde ik eerst in het souterrain van het Stadspaleis, waar ook de RS Group zat. Als tegenprestatie werd van mij verwacht dat ik de verwaarloosde tuin verzorgde van duizend vierkante meter en het binnenplein en de straatkant netjes hield. In twee jaar reconstrueerde ik met mijn moeder, stiefvader en diverse tuinmannen de gehele tuin, waaraan vijftien jaar niets was gedaan.

Ook het souterrain heb ik opgeknapt. In samenwerking met de huisbaas is het geschilderd en gestuukt en is er een verlichtingsplan aangelegd. Het was heel leuk om te zien dat mijn spullen van mijn huizen in Brussel en Antwerpen perfect in dit souterrain pasten. Ik huurde het souterrain van een evenementenbureau, maar een halfjaar nadat ik alles netjes had opgeknapt, werd mij medegedeeld dat ze het zelf wilden gaan gebruiken... en daar ging mijn paradijs! Maar de Boeddha zou zeggen: 'Een goede test voor loslaten en onthechten.'

Terug naar mijn appartement kon ik op dat moment niet, omdat het was verhuurd. Gelukkig kon ik gratis verblijven in de woning van vrienden, naast mijn eigen appartement. Zij doen ontwikkelingswerk en zijn daardoor regelmatig langere tijd in het buitenland.

Na de vier maanden kon ik weer terecht in mijn eigen huis. Ik realiseerde mij toen dat ik al vijftien jaar bezig ben met een proces van loslaten: mijn overtuigingen, mijn identificaties, mijn ego, mijn katten, mijn huzen, mijn vrienden en mijn familie. Totdat je op een punt komt dat er niets meer losgelaten kan worden. De Boeddha zegt: 'Wat niet losgelaten kan worden is uiteindelijk het wezenlijke in jezelf.'

Maar ik moest nog een belangrijke stap zetten op de weg van onthechting: het loslaten van mijn Porsche.

AFSCHEID VAN MIJN PORSCHE

Ik zie en hoor mijn Porsche weggrijden; een mooi geluid en een stijlvol gezicht. Ondanks mijn wil om mij te onthechten van materiële zaken nam ik met pijn in het hart afscheid van deze prachtige auto in mijn vijftigste levensjaar. Een vermogensbeheerder uit Brussel had de Porsche gekocht, juist om zijn vijftigste verjaardag te vieren... Dat bewees weer eens: niets is toeval.

Als ik de Porsche zie weggrijden voel ik direct dat ik een fout heb gemaakt. Dit had niet hoeven. Ik ben aan het doorslaan met het loslaten en onthechten. Mijn leraar in het klooster had mij al gewaarschuwd dat dit echt niet nodig was. Langzamerhand begin ik echt te ervaren wat de Boeddha bedoelde met de gulden middenweg. Het leven in het bos met weinig eten was ook voor de Boeddha te veel. Het volgen van de middenweg tussen rijk en arm en tussen wel en geen bezit was ook voor hem het beste.

Eerlijk gezegd had ik niet verwacht dat het verkopen van de Porsche mij zo zou raken, omdat ik mij al onthecht had van zo veel mensen, dieren en spullen. Maar ik werd toch overvallen door een triest gevoel. De auto was voor mij altijd een ‘mobiele steun’ geweest in lastige tijden. Wat er ook gebeurde: ik had in ieder geval de Porsche.

De Porsche was een cadeau van mijn ouders dat ik had gekregen omdat ik, ondanks mijn dyslexie, er toch in was geslaagd mijn atheneumdiploma te halen. Mijn oudste broer had een speedboot gekregen toen hij slaagde voor de middelbare school en mijn tweelingbroer een zeilboot.

Het was een mooie, donkergroene Porsche 911 Targa Coupé met groengetint glas, groenleren bekleding en met Fuchs-velgen. Deze Porsche had mij veel goede diensten bewezen bij relaties en banen. Tijdens mijn relaties reed ik vaak in de auto's van mijn lovers, maar als het dan uitging had ik altijd nog de Porsche. Ik was er altijd heel zuinig op geweest en daardoor zag de auto er nog als nieuw uit ondanks de 193.000 gereden kilometers.

Maar goed, weer een nieuwe les in onthechting. Al snel ontdekte ik dat ik niet helemaal zonder auto kon. Reizen met de trein is niet goedkoop en zeker niet altijd praktisch, omdat het lastig is om op sommige locaties te komen waar ik de mindfulnesscursussen geef. Ondertussen heb ik weer een Smart gekocht.

Ook naar de juiste woonplek blijf ik zoeken. Ik wil toch meer in de natuur wonen in plaats van in de binnenstad van Den Haag. Mijn appartement heb ik daarom weer te huur gezet. Kortom, het blijft zoeken naar de juiste middenweg.

ANDER PERSPECTIEF

Vanaf 1 januari 2014 kon ik mij op een nieuwe manier gaan wijden aan mijn missie die ik sinds 2000 nastreef: Creating Awareness. Dat houdt in: mensen helpen inzicht te krijgen in hun denk- en gedragspatronen. Met dit inzicht wordt het gemakkelijker voor iemand om zijn eigen levenspad te creëren.

Om dit te realiseren gebruik ik coaching, mindfulnessstrainingen van acht weken, workshops en yoga & mindfulness-weekendretrates in het klooster van Huy in de Belgische Ardennen. De eerste maanden gingen goed. Ik verdiepte mij in het ontwikkelen van lesmateriaal voor mijn cursussen en bezocht locaties in diverse steden voor mijn mindfulnessstrainingen.

Toen brak ik mijn kuit- en scheenbeen. Ik moest een week in het gips en vond dit vreselijk. Van dat gips kreeg ik een gevoel van claustrofobie en jeuk en ik wilde het afrukken. Gelukkig kon ik alles herkennen, accepteren en transformeren in een neutraal of positief gevoel. Handig toch, die geleerde technieken! Voor mijn mindfulnessstrainingen heb ik heel snel vervangers geregeld, zodat ze gewoon konden doorgaan.

Wat is de betekenis van het breken van mijn voet, vroeg ik mij af. Ik zocht het op in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding* van Christiane Beerlandt. Het boek geeft de volgende verklaring: *Je staat niet stevig op jouw eigen benen en je bent bang om je eigen richting te kiezen. Je voelt je onderdrukt in een 'verzwikte' richting die niet bij je past en bent bang om je eigen richting te kiezen.*

Nou, dat kon ik niet helemaal plaatsen. Natuurlijk zat ik in een overgangssituatie van directeur van een wervings- en selectiebureau naar leraar en coach van mindfulness. Ik voelde mij echter helemaal klaar hiervoor en had de juiste voorwaarden gecreëerd om dit te kunnen doen.

Mijn innerlijke stem zei toen: ‘Eigenlijk wilde jij één jaar vrij nemen om een boek te schrijven. Je bent echter meteen weer van alles gaan DOEN, zoals yogales geven op drie scholen en diverse mindfulnesstrainingen, zodat je geen tijd had om te schrijven.’ Mijn vader was ook aan een boek begonnen, maar had dat nooit afgemaakt. Ik zou dit nu wel doen!

Na een week werd ik aan mijn enkel geopereerd. Na de operatie wilde ik geen gips meer en na veel zeuren stemden de chirurgen in. Ik had nogal stampij gemaakt, omdat ik mij als yogaleraar – die wil lesgeven totdat hij 104 is – geen moeilijk beweegbare voet kan veroorloven. Iedereen begreep dit en heeft enorm zijn best gedaan om mijn enkel zo mooi mogelijk te repareren.

Iedere dag deed ik een bodyscan; ik wilde bewijzen dat je hierdoor twee keer zo snel kunt genezen. De pijn en ontsteking ademde ik omlaag – ik visualiseerde dat ze uit mijn been verdwenen – en liefde ademde ik door mijn voetzool omhoog. Al heel snel ging het een stuk beter.

In mei en september geef ik sinds twee jaar een yoga & mindfulnessweekend met als onderdelen Chi Kong, een stiltewandeling in de natuur, heerlijk vegetarisch eten, hatha yoga-sessies, meditatie sessies en een teaching van de Tibetaanse leraar Lama Zeupa.

Vier weken na de operatie was het eigenlijk nog net te vroeg om deze weekendretraite te geven in Huy. Een vriend wilde mij wel brengen, maar ik kon niet alle oefeningen doen. Maar de kosmos hielp mij! Corinne, een gecertificeerde mindfulnesstrainer, belde mij op met de vraag of zij mij mocht assisteren om ervaring op te doen. De Tibetaanse kok van het instituut leidde de natuurwandeling en Chookela, de zus van Lama Zeupa, deed de yogales. Het werd een heerlijk en fijn weekend en ik was dankbaar voor alle hulp. Bovendien heb ik sterk gespierde schouders gekregen van al die trappen en heuveltjes

die ik op en af moest op mijn krukken.

Na zes weken ging ik voor controle naar de chirurg. Hij was verrast dat mijn voet zo goed was genezen. Ik was na zes weken al zover als anderen na drie of vier maanden. Dus had ik bewezen dat mijn voet dankzij mijn meditaties twee keer zo snel genas. Maar natuurlijk had ik ook veel te danken aan de goede zorgen en liefde van iedereen om mij heen.

Even heb ik geleefd vanuit een ander perspectief, dat van een tijdelijk invalide, en dat is mij niet slecht bevalen. Ik ondervond de helende kracht van yoga en meditatie en kon dit ook aan anderen laten zien.

De les die mijn lichaam mij leerde heb ik opgepakt. Het boek dat ik wilde schrijven is er nu ook gekomen. Je hebt het in handen.

En de geloften van kuisheid heb ik ook teruggegeven, ik sta weer open voor een relatie.

DEEL 2

HOE
TRANSFOR-
MEER JE
DENK- EN
GEDRAGS-
PATRONEN

9.

MINDFULNESS IN DE PRAKTIJK

DE ACHTTIENDE KAMEEL

Een oude, ervaren man ontmoet bij zijn rit door de woestijn toevallig drie jonge jongens. Zij staan vertwijfeld, hulpeloos en treurig voor een kleine kudde kamelen.

‘Wat is er gebeurd, mijn vrienden,’ vraagt de oude man.

‘Wat bezwaart jullie?’

De drie jonge mannen beginnen verward door elkaar heen te praten. Het duurt een tijdje voordat de ruiter het begrijpt: de vader van de jongens, drie broers, is gestorven. Hij heeft zijn zonen deze kudde kamelen nagelaten. Zeventien in getal. Zijn testament bepaalde dat de oudste van de zonen de helft, de tweede een derde gedeelte en de jongste een negende deel moest krijgen. Nu hebben de drie alles al geprobeerd, maar het lukt niet om de kamelen overeenkomstig de wens van de vader te verdelen.

De oude man kijkt een tijdje nadenkend voor zich uit en zegt dan: 'Hier, neem mijn kameel erbij en laat ons kijken wat er gebeurt. De helft van achttien - want zo veel kamelen zijn er nu - is negen. Die zijn voor de oudste van jullie. Zes kamelen, een derde, gaan naar de tweede zoon, en een negende, twee kamelen, is voor de jongste. Negen en zes en twee is samen zeventien. Mijn kameel blijft over voor mij.' En met deze woorden stijgt de oude man weer op zijn kameel en vervolgt zijn weg.

- bron onbekend -

Delen en verbinden zijn mijn uitgangspunten bij mijn coaching, yogalessen en mindfulnesstrainingen. In dit hoofdstuk wil ik een toelichting geven op mijn filosofie achter mijn werk. In de hoofdstukken daarna geef ik uitleg over meditatie, tips voor meditatie en licht ik een aantal uitgangspunten toe van het boeddhisme.

HOE WIL JE ZIJN?

Mensen zijn moe van het overconsumeren. Daarmee vullen zij alleen maar een leegte. Het IK-tijdperk van de vorige eeuw verandert gelukkig weer naar een WIJ-tijdperk. Er ontstaat (weer) de behoefte om iets voor de maatschappij, de natuur of de medemens te doen. Mensen zoeken weer naar verbinding met elkaar. Om deze verbinding te realiseren of te zorgen dat deze duurzaam is, is het belangrijk eerst je eigen potentieel te ontdekken. De vragen te beantwoorden: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Heb je meer inzicht in wie je bent, dan kun je je weer richten op het WIJ en de wereld om je heen.

VERBINDEN

Het lijkt op de eerste plaats egocentrisch: alleen maar bezig zijn met het ontwikkelen van jouw eigen talenten en het ontwikkelen van zelfkennis. Het tegendeel is het geval. Door grotere zelfkennis begrijp je ook beter de wereld om je heen, sta je er meer voor open. Pas als je weet wie je zelf bent of wilt zijn, kun je je als individu gaan verbinden met de wereld om je heen en daarvoor iets gaan betekenen.

Bianca Vermeij zegt over deze vorm van verbinden in haar artikel 'Geëngageerd boeddhisme: verbinden en stelling nemen' een aantal interessante dingen: 'Als ik mij boos voel, bijvoorbeeld omdat ik iets anders heb gedaan dan ik gewild had, of omdat een ander iets anders heeft gedaan dan ik zou willen, dan ervaar ik een gevoel van krimpen, van afgeslotenheid, van een blikveldversmalling, een tunnelvisie. Ik ben niet in verbinding met de boosheid, maar mijn geest is sterk gericht op dat wat de boosheid heeft "veroorzaakt". (...) Wanneer een object van verlangen of haat onze geest domineert, zijn de omgeving, anderen in onze omgeving of de behoeften van anderen in onze omgeving niet meer helder. (...) Ik heb haast en mensen voor me zijn slechts objecten die in de weg lopen, ik "zie" ze niet. Wanneer verlangen of irritatie regeren, is er geen verbinding met onszelf, maar ook niet met de ander, geen geëngageerdheid.'

Ook de automatische piloot die wij regelmatig aanzetten, zorgt ervoor dat de verbinding met jezelf wordt verbroken. Je let niet meer goed op, omdat je denkt: dit heb ik zo vaak meegemaakt, dat weet ik nu wel. Op dat moment zie je vaak dat mensen fouten gaan maken, omdat zij niet *mindful* zijn, niet betrokken bij het moment en de wereld om hen heen.

Het boeddhisme is een van de wegen om de verbinding tussen het individu en zijn omgeving verder te ontwikkelen. Het is niet de enige weg. De levenswijsheden en levenslessen van mensen als Jezus, Franciscus of Gandhi vertonen meer overeenkomsten met de levenslessen van de Boeddha dan verschillen.

In religies zijn manieren ontwikkeld om een beter mens te worden: het oefenen van ethische principes, het zingen van gebedszangen en mantra's of het uitvoeren van rituelen en offergaven. Doel hiervan is een gelukkig en prettig mens van je te maken die in harmonie leeft met

zichzelf en zijn omgeving. Het boeddhisme legt de sleutel van jouw geluk vooral bij jezelf en heeft daarom veel manieren ontwikkeld om jezelf te kunnen transformeren en verstorende emoties te verkleinen, zoals onwetendheid, afkeer, angst, hebzucht, jaloezie, trots en egoïsme.

Alle kennis die ik heb opgedaan in mijn studie van het boeddhisme, pas ik toe in mijn coaching en mindfulnessstrainingen. Ik sluit me aan bij Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar, die zegt: 'Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.'

Zelfkennis kan volgens het boeddhisme op drie manieren groeien. Allereerst door naar jezelf te kijken en door het overdenken van jouw denk- en gedragspatronen. De tweede manier om zelfkennis te vergroten is reflectie. Het is belangrijk te reflecteren over jouw gedrag ten opzichte van een ander individu of een groep. Het boeddhisme stelt dat je hierdoor extra inzichten over jezelf krijgt naast het innerlijk schouwen. De derde manier om zelfkennis te laten groeien is via een externe bron, zoals een leraar of een boek.

Bij VERBINDEN is het verbinden met jezelf belangrijk, maar ook het verbinden met de ander. Je communiceert dan jouw kennis met een ander, deelt jouw ervaringen en brengt ze in praktijk. Doe je dat met de juiste intentie en motivatie dat je werkelijk het lijden wilt verkleinen bij jezelf en DE ANDER, dus vanuit compassie, dan groeit de kennis over jezelf en over de ander honderdmaal zo snel als wanneer je alleen maar in een grot gaat zitten. Een bepaalde tijd je terugtrekken voor zelfreflectie is prima, maar vervolgens zul je de gekregen inzichten wel in praktijk moeten brengen en toetsen.

Het DELEN van je kennis en ervaring met de juiste intentie en motivatie heeft een groot effect op de ander. We zijn met ons allen met elkaar verbonden, één organisme als het ware. Als je met deze beeldvorming in het leven staat, zul je toleranter en meer in harmonie leven met jezelf en je omgeving.

Delen is voor mij eigenlijk vermenigvuldigen. Met ons allen zijn we één. Vroeger was ik geïrriteerd dat voor mijn ouders gasten heilig waren. Ze kregen de beste stoel aan tafel, het fijnste bed en het lekkerste eten. Ondertussen zie ik de waarde in van dit delen dat ik heb geleerd van mijn ouders. Zo is een belangrijke basis gelegd voor hoe ik nu met mensen omga. Anderen op de eerste plaats zetten. Je EGO VERKLEINEN. Al had ik er als kind toch moeite mee...

MINDFULNESS

Om mensen te helpen op dit pad naar meer zelfkennis geef ik mindfulnesstrainingen, bewustwordingstrainingen om te leren leven met de juiste bewustwording, aandacht en concentratie voor het moment zelf. De Boeddha beschreef het achtvoudige pad naar verlichting: 1) het juiste begrip, 2) de juiste gedachten, 3) het juiste spreken, 4) het juiste handelen, 5) de juiste wijze van levensonderhoud, 6) de juiste inspanning, 7) de juiste concentratie en meditatie en 8) het juiste inzicht en het verkrijgen van wijsheid. Een helder en logisch pad naar meer zelfkennis.

Het zevende onderdeel in het achtvoudig pad van de Boeddha is de juiste concentratie en meditatie. In de jaren zeventig heeft Jon Kabat-Zinn dit zevende onderdeel steeds verder ontwikkeld als mindfulness. Deze technieken worden nu over de hele wereld toegepast. Kabat-Zinn

is oprichter en voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van het gezondheidscentrum van de Universiteit van Massachusetts, waaraan hij als hoogleraar was verbonden. Hij ontwikkelde technieken voor aandachtstraining (mindfulness) om mensen te leren omgaan met stress, angst, pijn en ziekte. Hij noemde zijn programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Zijn missie is aandachtstraining een plaats te geven binnen de reguliere geneeskunde en in de samenleving als geheel.

Kabat-Zinn heeft belangrijke bijdragen geleverd aan de moderne gezondheidszorg. Hij deed onderzoek naar de interactie tussen lichaam en geest en naar de klinische toepassing van aandachtstraining voor mensen met chronische pijn en stressgerelateerde klachten.

In 1979 begon Kabat-Zinn met het doceren van MBSR. Hij werkte aanvankelijk met uitbehandelde patiënten met chronische pijn en/of stressklachten en gaf hun een cursus van acht weken om ze te leren omgaan met hun pijn, zorgen en verdriet. In MBSR wordt gebruikgemaakt van een combinatie van meditatie en hatha yoga, waarbij het erom gaat zich bewust te zijn van het moment.

HERKENNEN, ACCEPTEREN, TRANSFORMEREN

Centraal in mijn mindfulnessstraning staat het bewustwordingsproces van jouw gedrags- en denkpatronen. Dit verloopt in drie hoofdfasen: herkennen, accepteren en transformeren. Door jouw denk- en gedragspatronen te herkennen en ze daarna te accepteren ben je in staat om naar jezelf te kijken. Wat je prettig vindt, kun je in jezelf vergroten en wat je onprettig vindt kun je verkleinen.

Bij het bewustwordingsproces richt ik mij op drie niveaus: fysiek, emotioneel en mentaal. Net als Kabat-Zinn maak ik hierbij gebruik van yoga. Yoga biedt bewustwording en zelfinzicht door het beoefenen van lichaams-, en ademhalingsoefeningen en meditatie. Je leert jezelf de vragen te stellen – en te beantwoorden: Wie ben ik? Wat kan ik? En: Wat wil ik?

Dankzij de yoga- en meditatieoefeningen zul je langzamerhand je eigen leven meer als een proces gaan bekijken. Op deze manier ben je beter in staat om het pad dat voor je uitgestippeld ligt te herkennen en het te gaan bewandelen.

Yoga en meditatie stimuleren bovendien het vinden van de latent aanwezige talenten. Deze talenten kun je verder ontwikkelen en in de maatschappij aanwenden. Dit geeft voldoening en je gaat het leven als meer zinvol ervaren.

MINDFULNESS VOOR BEDRIJVEN EN ORGANISATIES

Naast particulieren coach ik ook teams en leidinggevers in het bedrijfsleven. Ik coach vooral de groei naar de nieuwe leiderschapsstijl van dienend leiderschap (zie hoofdstuk 6 ‘Een monnik in business’). Deze directeurs willen met hun bedrijf groeien naar een meer open, transparante en consensusgerichte organisatie.

Bedrijfsmindfulness trainingen kunnen worden gegeven afhankelijk van de doelen die de organisatie of personeelszaken heeft. Voorbeelden van deze doelen zijn: stressreductie, concentratie- en efficiencyverbeteringen, ziekteverzuimverlaging, bewustwording op fysiek, emotioneel of mentaal niveau, een betere balans tussen privé en zakelijk vinden of de organisatie in harmonie laten func-

tioneren tijdens een organisatieverandering. In de transformatie naar een consensusorganisatie gaat er veel aandacht naar de leidinggevende en nog te weinig aandacht naar de medewerkers. Ook zij moeten een verandering doormaken.

Bedrijfsmindfulness kan een bijdrage leveren aan de ontdekkingsreis naar het ontwikkelen van een consensusorganisatie met een servant leader. Het doel van onze training is de werknemers en leidinggevendens optimaal hun eigen potentieel te laten ontwikkelen in samenhang met de doelen van de organisatie.

Ook geef ik seminars en lezingen over mindfulness en servant leadership en ben ik aangesloten bij de Speakers Academy. Op mijn site is een presentatie te zien die ik in Amsterdam hield op 18 november 2010 over de servant leader (dienend leiderschap) en de consensusorganisatie. Paul de Blot, professor spiritualiteit en verbonden aan de Nyenrode Business Universiteit in Breukelen, had een prachtige bijdrage. Ik had hem uitgenodigd om het concept van dienend leiderschap verder uit te diepen. Dat was een groot succes. Hij trof iedereen in het hart toen hij de mensen in de zaal uitnodigde om een organisatie te zien als een gezin. Hoe je in het gezin met elkaar omgaat en elkaar steunt kun je vertalen naar een organisatie. Wij maken in onze geest een splitsing tussen werk en privé, terwijl het één wereld is.

De afgelopen jaren mocht ik (bedrijfs)mindfulness in diverse managementteams promoten en op strategiedagen van diverse organisaties. Een echte integratie van yogalessen en mindfulness op de bedrijfsvloer op een wekelijkse basis blijkt lastig. Er wordt in deze tijd van recessie hoofdzakelijk gekeken naar kostenbesparing en niet naar het welzijn van de medewerkers. Met minder mensen meer doen vinden de werkgevers heel normaal. Een kostenpost erbij, daar zit men dan niet op te wacht-

ten. De kosten zijn echter minimaal. Ik reken voor één uur mindfulness aan bedrijven 175 euro. De werknemers kunnen hier vrij op intekenen. Stel, vier uur in de maand houdt een kostenpost in van 700 euro in de maand. Ik heb tussen de tien en zestig deelnemers gemiddeld in zo'n les zitten. Het totaalbedrag is gelijk aan een etentje van het managementteam. Natuurlijk is er ook de onbekendheid van mindfulness, waardoor bedrijven koudwatervrees hebben. De winstpunten worden nog te weinig gezien, zoals het verlagen van de stress bij medewerkers, verbetering van de productiviteit en het stimuleren van creativiteit en 'out of the box' denken. Zelf vind ik de belangrijkste winst dat het zelfinzicht toeneemt van mensen. Dit leidt tot meer gemotiveerde mensen in de organisatie, een groter verantwoordelijkheidsgevoel en grotere betrokkenheid.

Langzamerhand wordt wel steeds meer het belang van (bedrijfs)mindfulness gezien. Aegon huurde mij bijvoorbeeld in om bewustwordingstrainingen te geven als onderdeel van hun vitaliteitsprogramma. De medewerkers die zich voor deze workshops hadden ingeschreven liet ik thuis al een flipover maken met de vragen: Wat zou ik willen verbeteren in mijn zakelijk functioneren? Waar krijg ik energie van en waar krijg ik geen energie van? Waar wil ik over een jaar staan: zakelijk en privé? Het zelfinzicht nam toe, de medewerkers coachten elkaar met de gemaakte plannen en waren dolenthousiast na de workshop. We zijn nu aan het kijken of de mindfulness een vaste plek kan krijgen in de organisatie.

Het ministerie van Financiën, Nike, Achmea, Schiphol en andere organisaties hebben yoga of mindfulness al op een wekelijkse basis geïntegreerd. De Rabobank heeft in de nieuwe kantoren een stilleruimte.

Het vooropstellen van het welzijn van de medewerkers begint langzaam maar zeker belangrijker te worden

in organisaties. Er worden zelfs health- of vitaliteitsmanagers aangenomen in vooruitstrevende bedrijven. Wat is er leuker om een aantrekkelijke werkgever te zijn die het welzijn van zijn medewerkers voorop zet? Vooral jongere medewerkers willen graag een goede balans tussen hun werkend en privéleven. Kun je hun dat bieden, dan trek je ook de meest talentvolle jongeren naar je toe.

MEDITATIES EN HET BOEDDHISME

In de volgende hoofdstukken geef ik uitleg over meditatie en wat je daar wel en niet van kunt verwachten. Yoga heb ik theoretisch behandeld in de voorgaande hoofdstukken.

In hoofdstuk 10 en 11 licht ik toe wat meditatie is en geef ik een aantal tips hoe meditatie het best is uit te voeren. In hoofdstuk 12 sta ik stil bij de vijf vergiften van de geest en ga ik dieper in op oordelen en veroordelen.

Wie wil je zijn? Dat is de vraag die centraal staat in hoofdstuk 13. In de laatste twee hoofdstukken ga ik in op enkele aspecten van de dharma, het gedachtegoed van de Boeddha, dat als doel heeft meer onszelf te worden en ons van het lijden te verlossen. In hoofdstuk 14 behandel ik de meditatie op de vier onmetelikheden en in hoofdstuk 15 staan de zes paramita's of transcendenten deugden centraal. De laatste twee hoofdstukken zijn vooral bedoeld voor degenen die zich meer willen verdiepen in de achtergrond van het boeddhisme.

10.

**WAT IS NU EIGENLIJK
MEDITEREN?**

In stilte gaat weer open,
wat zo lang gesloten was.
Ogen zien wat was verborgen.
Angst houdt dat niet langer vast.

In stilte geef je leven,
als de ander luist'ren wil.
Leven dat je door kunt geven
aan wie het maar horen wil.

In stilte krijg je liefde
als je and'ren binnenlaat.
Als je al je zorgen even
in jezelf bezinken laat.

In de stilte
als je handen net als bloemen opengaan
kun je, als je heel goed luistert
weer het woord van God verstaan.

- *Van: de Abdij van Berne* -

Er bestaan veel verschillende vormen van meditatie. Binnen het boeddhisme wordt mediteren al meer dan 2500 jaar uitgebreid beoefend als belangrijkste manier om je eigen geest te leren kennen en aan je geluk te werken.

Een aantal veel gestelde vragen over meditatie zijn:

- Wat zijn verstorende emoties?
- Wat is meditatie?
- Kan mediteren gevaarlijk zijn? Kun je er gek van worden?
- Welke soorten meditatie zijn er?
- Wat zijn de voordelen van mediteren?
- Worden met meditatie doelen beoogd of is de meditatie zelf het doel?
- Na de meditatie voel ik mij gedesoriënteerd. Hoe kan ik ervoor zorgen dat dit gevoel niet blijft voortduren?
- Ik ervaar bij meditatie soms dat ik bang ben. Hoe komt dat?
- Wat zijn begeleide meditaties?
- Wat zijn de voordelen van het volgen van een mindfulnessstraining of een langere retraite?

Door de antwoorden die ik op deze vragen geef, krijg je een indruk van de verschillende aspecten van meditatie. Hiervoor heb ik dankbaar gebruikgemaakt van de kennis die is verzameld door het Maitreya Instituut en die is gepubliceerd op de website www.maitreya.nl.

WAT ZIJN VERSTORENDE EMOTIES?

Onze geest wordt vaak verstoord door emoties van boosheid, angst, begeerte, trots of door het oproepen van ge-

dachten die ons onrustig maken. Al deze emoties komen voort uit onwetendheid, uit het niet weten of niet kennen van de ware aard van het bestaan.

Iedereen weet uit eigen ervaring dat we fouten maken als we ergens geen verstand van hebben en toch iets proberen. Iemand die niet weet hoe je auto moet rijden maar toch achter het stuur gaat zitten, veroorzaakt gegarandeerd problemen.

Zo is het ook met het functioneren van onze geest. Neem bijvoorbeeld begeerte. Dit kan de begeerte zijn van een vrouw voor een man of andersom of de begeerte naar bepaalde materiële zaken. Als deze begeerte je gaat beheersen, komt er een moment dat je eigenlijk nergens anders meer aan kunt denken. Op dat moment ben je in de greep van deze begeerte en volg je die als een slaaf.

Die situatie maakt onze geest onrustig en dan voelen we onvrede. Stel dat je probeert deze uitleg hier in dit boek te volgen, maar in gedachten ben je bij een vriendin in Amsterdam of Leeuwarden of waar dan ook en je zit constant aan die persoon te denken. Dan is het logisch dat je geest dermate onrustig is dat je niet meer kunt volgen wat hier wordt uitgelegd.

Doorgaans zijn er momenten waarop we vredig zijn en onze aandacht ergens goed op kunnen richten, maar er zijn ook momenten waarop we door een bepaald sterk verlangen, of door andere verstorende emoties zoals woede of irritatie, niet langer de baas zijn over onze eigen geest, maar in die emotie worden meegesleurd.

Woede is nog een duidelijker voorbeeld. De ervaring leert dat iemand die van nature vredelievend is, in staat kan zijn tot agressieve daden als hij echt boos wordt. Niemand voelt zich prettig als hij boos is en bovendien maakt hij anderen ongelukkig.

Een andere verstorende emotie is trots, vooral de trots die uit zelfoverschatting voortkomt, waarbij we

onzelf superieur achten aan anderen. Deze trots kan gebaseerd zijn op bepaalde kwaliteiten, het hebben van een mooi lichaam of het beheersen van een bewegingstechniek. Maar deze trots sluit ons uit van een objectief en oprecht contact met andere mensen. We voelen ons dan zo boven iedereen verheven dat we niet meer normaal kunnen communiceren.

Verstorende gedachten, oftewel ‘malen’, zijn eveneens een verstorende emotie. Het voortdurend herhalen van bepaalde gedachten en die gedachtetrein niet meer stil kunnen zetten maakt ons onrustig. Dit doelloos malen noemen we in het Tibetaans nam tok, wat neerkomt op onnodig denken. Bijvoorbeeld je ergens onnodig zorgen over maken of allerlei verlangens koesteren die toch niet haalbaar zijn. Heel veel mensen zijn intens verstoord door doelloze en onnodige gedachten.

Gelukkig is er een remedie om de ongelukkige gevoelens constructief te transformeren: mediteren.

WAT IS MEDITATIE?

Het Tibetaanse woord voor mediteren is gom, dat ‘(ge)wennen’ of ‘zich bekendmaken’ betekent. Met mediteren gewen je jezelf aan een positieve en realistische houding. Mediteren is niet het zitten met je benen in de knoop en met een ‘heilige’ uitdrukking op je gezicht. Mediteren is een instelling van onze geest. Zelfs met het lichaam in de perfecte houding mediteren we niet echt als onze geest onrustig is en willekeurig denkt aan allerlei mensen of dingen.

Tijdens het mediteren transformeer je jouw verwarde, haastige gedachten en zienswijzen zodanig dat ze beter overeenkomen met de werkelijkheid. Onrust en woede transformeren we bijvoorbeeld in meer mededogen en liefde. We zitten vaak verstrikt in onze eigen

verwarrende emoties en vooroordelen over onszelf en de wereld. Met meditatie proberen we ruimte en duidelijkheid te scheppen in onze eigen geest.

Naarmate de verstorende factoren in onze geest afnemen, verwerven we een stukje geluk. In alle boeddhistische teksten wordt geadviseerd regelmatig een soort evaluatie te doen van je eigen geest en daarbij te onderzoeken welke verstorende emotie in je eigen individuele geval het meeste invloed heeft. Juist die verstorende emotie dien je het eerst aan te pakken. Voor de een is dat woede, voor de ander trots of begeerte. De beste en effectiefste meditaties zijn die waardoor onze verstorende emoties afnemen.

Veel meditaties vandaag de dag zijn oppervlakkiger. Dat is op zich niet zo verwonderlijk. Met een klein beetje oefening en een enkele concentratietechniek is het mogelijk om te ontsnappen aan de stress en de onrust die we de hele dag ondergaan. Hoewel zo'n meditatie niet erg diepzinnig is en niet erg ver gaat, reduceert ze wel stress en onrust. Nu hoeft het een het ander niet helemaal uit te sluiten. We kunnen best een meditatietechniek leren om te ontsnappen aan de stress van het dagelijks leven en tegelijkertijd beseffen dat we meer moeten mediteren om onze verstorende emoties te overwinnen.

MENS OF DIER

'Denk vooral niet dat het onderzoeken en begrijpen van de natuur van je geest alleen een oosterse "trip" is. Dat is een verkeerd idee; het is geen oosterse trip, het is jouw trip. Hoe kun je jouw lichaam, of het beeld dat je van jezelf hebt losmaken van je geest? (...) Door grondig onderzoek kun je je realiseren dat als je hele leven is gewijd aan het zoeken naar geluk

via dingen zoals chocolade en ijsjes, het niet echt zinvol is dat je als mens geboren bent. We hebben als mens een ruimer bewustzijn dan dieren, ook al lijkt het dat dieren dezelfde houding hebben in het leven. Als je denkt dat je intelligent bent, zou je je leven kunnen toewijden aan doelen die hoger liggen dan die van kippen!

(...) Een sterk straalvliegtuig heeft een goede piloot nodig; de piloot van jouw geest zou wijsheid kunnen zijn, die de aard van je geest begrijpt. Dan kun je krachtige energie sturen naar het verbeteren van je leven, in plaats van ongecontroleerd als een wilde olifant rondrennen die jezelf en anderen kapotmaakt.'

Uit: Be your own therapist van Lama Thubten Yeshe

KAN MEDITEREN GEVAARLIJK ZIJN? KUN JE ER GEK VAN WORDEN?

Om te mediteren is het nodig aanwijzingen te krijgen van een betrouwbare leraar. Sommige mensen denken dat ze hun eigen manier van mediteren wel kunnen uitvinden en geen leraar nodig hebben. Dit is erg onverstandig, want we kunnen onszelf ook schadelijke denkpatronen en gewoontes aanleren.

Tegenwoordig onderwijzen veel mensen meditatie en het is verstandig eerst te informeren met wie je te maken hebt. In de boeddhistische meditatieoefeningen, die al duizenden jaren zijn doorgegeven, kunnen we wel vertrouwen hebben. De oefeningen zijn niet door een willekeurig persoon verzonnen die geen idee heeft van eventuele schadelijke effecten.

WELKE SOORTEN MEDITATIE ZIJN ER?

Boeddha heeft een grote verscheidenheid aan meditatie-technieken onderwezen. Er zijn twee grote meditatie-stromingen: meditatie om kalmte en concentratie (shamatha) te ontwikkelen en meditatie om analytisch vermogen, inzicht en wijsheid (vipassana) te ontwikkelen.

Daarnaast zijn er nog allerlei meditatievormen met een speciaal doel, zoals eenvoudige meditaties die helpen om rustiger te worden of die bewerkstelligen dat je je minder zinloze zorgen maakt.

Andere meditatievormen helpen je specifieke emoties te beheersen, zoals boosheid, gehechtheid of jaloezie, of een positieve en realistische houding tegenover andere mensen te ontwikkelen. Verder zijn er zuiveringsmeditaties om je van negatieve activiteiten (karma) te zuiveren en knagende schuldgevoelens te stoppen. En meditatievormen om door je fantasieën over jezelf heen te kijken om zo een realistisch zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld op te bouwen.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN MEDITEREN?

Tijdens de meditaties bouw je een positieve geestesgesteldheid op, waardoor jouw gedrag in het dagelijks leven geleidelijk verandert. Deze meditatie-resultaten kun je al heel snel ervaren. Je bent bijvoorbeeld minder boos en daardoor beter in staat beslissingen te nemen; je wordt minder vaak ontevreden of rusteloos.

Belangrijk is om iedere dag even te mediteren, al is het maar kort. Het best is om dit in de ochtend te doen voordat je je dagelijkse bezigheden begint. Zeker in de

moderne stressvolle maatschappij is zo'n moment voor jezelf heel belangrijk om na te denken over wat je doet en gedaan hebt en waarom.

Ieder mens besteedt elke dag veel tijd aan het voeden van het lichaam. Waarom dan niet iedere dag ook even tijd uittrekken voor het voeden van onze geest? Dat is even belangrijk voor een gezond en gelukkig leven.

WORDEN MET MEDITATIE DOELEN BEOOGD OF IS DE MEDITATIE ZELF HET DOEL?

Het ligt eraan hoe je meditatie gebruikt. Als meditatie wordt gebruikt als ontspanningsoefening, is de ontspanning het doel en kom je er ook niet veel verder mee. Als je het mediteren integreert in een spiritueel pad, kom je er wel verder mee. Binnen de boeddhistische traditie leidt het mediteren uiteindelijk tot bevrijding en boeddhaschap.

NA DE MEDITATIE VOEL IK MIJ GEDESORIËNTEERD. HOE KAN IK ERVOOR ZORGEN DAT DIT GEVOEL NIET BLIJFT VOORTDUREN?

Als je tijdens de meditatie een sterk gevoel van ruimtelijkheid hebt ervaren, kan het zijn dat je direct daarna niet het gevoel hebt terug te zijn in de normale werkelijkheid. Dat komt doordat je geest de gangbare waarneming van de werkelijkheid heeft losgelaten; als die niets heeft om zich aan vast te klampen, moet hij wel loslaten.

Aanvankelijk kun je je na de meditatie onevenwichtig voelen, maar dat gevoel duurt niet lang. Al snel zul je je

meer op je gemak voelen in de geestelijke ruimte die meditatie geeft. Blijft het gevoel langer hangen, doe dan een concentratiemeditatie zoals een meditatie op de ademhaling. Of zorg ervoor dat je de aandacht brengt naar je voeten en naar je voeten toe ademt, zodat je gevoel van aarding terugkomt.

IK ERVAAR BIJ MEDITATIE SOMS DAT IK BANG BEN. HOE KOMT DAT?

Angst is vaak een teken dat de oefening werkt. Als je tijdens de meditatie angst voelt, komt dat doordat er veranderingen plaatsvinden: jouw gangbare denkwijzen en oude zelfbeeld kloppen niet meer. Je kunt in het begin enige verwarring voelen als je je op zo'n nieuw terrein begeeft.

WAT ZIJN BEGELEIDE MEDITATIES?

Begeleide meditaties zijn groepsmeditaties die worden begeleid door een leraar of gevorderde student. Bij bijvoorbeeld analytische meditaties en visualisaties legt de leraar tijdens de meditatie uit waar je over na kunt denken en wat je kunt visualiseren.

Er wordt begonnen met bijvoorbeeld enige gebeden, gevolgd door de eigenlijke meditatie. De afsluiting bestaat uit het opdragen van de positieve energie aan alle levende wezens. Als je in een groep mediteert, is de ervaring meestal veel sterker. Zeker wanneer deze meditatie meerdere dagen duurt en er weinig afleiding is. Onze geest wordt meer geconcentreerd en meer open.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET VOLGEN VAN EEN MINDFULNESSTRAINING OF EEN LANGERE RETRAITE?

Het dagelijks leven is heel druk. Wij gaan zo op in het genot van de zintuigen en onze verschillende sociale verplichtingen dat een retraite of een mindfulnesstraining het enige moment is dat we hebben om te ontspannen. In een retraitesituatie ontkom je er niet aan om diepgaand naar jezelf te kijken en jezelf te ontmoeten.

Ook geeft een retraite de tijd om de kennis die je krijgt, het ontwikkelen van genegenheid en liefdevolle vriendelijkheid, direct in de praktijk te brengen. Hetzelfde geldt voor mindfulnesstrainingen die aan aantal weken duren.

MEDITATIE- OEFENINGEN MET HANS KLOOSTERMAN

	Vorm Hindoestaans	Inhoud	Vertaling in Tibetaans
1	Shamatha-meditatie	Concentratie meditatie	Shinee-meditatie
2	Vipassana-meditatie	Inzichtmeditatie	Lhagtong-meditatie
3	Samadi-meditatie	Non-duale meditatie	Mahamoedra-meditatie

1. Shinee-meditatie (Shamatha)

Doelstelling: leren je aandacht vast te houden, te fixeren, te concentreren en verstillend te realiseren.

Waarom? Voor ontspanning, het verminderen van gedachten, verminderen van afleiding, meer in het moment te verblijven, vergroting van je helderheid en als voorbereiding op de vipassana (inzichtmeditatie).

Methoden

a. Mediteren op de ademhaling

Je volgt je ademhaling seconde na seconde, zodat je in het moment leert te verblijven en de concentratie wordt verhoogd. De meditatie is te beluisteren op mijn website: www.hanskloosterman.com/nl/publicaties/meditaties.

b. Mediteren op een object buiten je

Je zet een willekeurig voorwerp voor je neer en brengt seconde na seconde je aandacht terug naar dit voorwerp.

c. Mediteren op een object in je verbeelding

Je plaatst een voorwerp in je geest en visualiseert het voorwerp, als een fata morgana. De kwaliteit van deze meditatie wordt bepaald door de mate waarin je in staat bent het beeld helder te visualiseren, seconde na seconde, zonder afgeleid te zijn.

Elke geleide meditatie valt hieronder, als een film van vaste voorwerpen/beelden in je geest. Voorbeelden van deze meditaties zijn: loopmeditatie, korte en lange bodyscan, korte en lange zitmeditatie, de berg- en de meermeditatie.

Op mijn website kun je ook deze meditaties beluisteren: www.hanskloosterman.com/nl/publicaties/meditaties.

**2. Lhagtong-meditatie (Vipassana):
analytische of inzichtmeditatie**

Doelstelling: het analyseren van jouw fysieke, emotionele of mentale staat en daardoor inzichten en wijsheid te verkrijgen.

Waarom? Het vergroot je helderheid, zelfinzicht en bewustzijn. Het brengt je verder in het proces van onbewust naar meer bewust gaan, van onwetend naar wetend, vergroting van het zien van de absolute werkelijkheid in plaats van de relatieve werkelijkheid.

Methoden

a. Ademruimte en coping

Dit is een combinatie van shamatha op de ademhaling om de geest te verstillen; daarna roep je in je geest een onderwerp op dat je graag zou willen verbeteren. Wat is wijsheid? Het steeds terugkeren naar deze vraag geeft uiteindelijk een inzicht of een oplossing op jouw probleem. Dit laatste onderdeel wordt dan weer vipassana genoemd oftewel inzicht-

meditatie. Met dat inzicht kun je weer verder en je kunt het omzetten in actie. Deze meditatie kun je gebruiken om iets te verbeteren in je dagelijks leven.

b. Werken met tegenkrachten op individueel niveau (tenang)

Je signaleert dat je bijvoorbeeld erg ongeduldig bent. Je wilt dat eerst naar een neutraal gevoel brengen en vervolgens naar een positief gevoel. Je begint weer met shamatha op de ademhaling en analyseert waar je last van hebt. Je kunt je concentreren op fysieke of emotionele sensaties of op de inhoud van je gedachten. Ik geef hiervan een paar voorbeelden.

- *Fysieke problemen.* Je hebt pijn in je maag. Je concentreert je op de pijn in de maag en vraagt waar de pijn vandaan komt. Wat is de oorzaak? Vervolgens vraag je hoe de situatie kan verbeteren. Je blijft teruggaan naar de vraag en kijkt of er een inzicht komt in de vorm van een beeld, tekst of ander inzicht. Daarna ga je bijvoorbeeld positieve energie of liefde naar die plek sturen en kijk je of de pijn afneemt.
- *Emotionele problemen.* Je hebt er last van dat mensen je niet mogen. Je mediteert op de vraag waarom je niet geliefd bent. Wat is de oorzaak? Na een analyse concentreer je je op de vraag hoe je dit kunt verbeteren. Bijvoorbeeld: adem de liefde voor jezelf in en het gevoel van niet-geliefd zijn uit.
- *Gedachten.* Je hebt continu negatieve of te veel gedachten. Wat is de oorzaak? Na dit inzicht concentreer je je op de vraag hoe je dit kunt verbeteren. Je zou positieve gedachten in kunnen ademen en de negatieve gedachten uit kunnen ademen. Of in geval van te veel gedachten: adem de stilte in en de veelheid aan gedachten uit.

c. Werken met tegenkrachten en de inzet van compassie (tonglen)

Je begint met shamatha op de ademhaling. Je visualiseert je grootste verstorende emotie, bijvoorbeeld boosheid. Je ademt alle boosheid van alle levende wezens in door je rechter neusgat, je houdt je adem in en verbrandt alle boosheid in je hart. Vervolgens adem je liefde uit door je linker neusgat. Je boosheid neemt af, en ook die van de ander. Als je het lijden van anderen actief probeert te verminderen (= compassie), neemt automatisch jouw lijden ook af.

Probeer de oefeningen gedurende één week. Observeer jezelf tijdens en na de oefening en bekijk wat er verandert op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. Noteer in een schrift of op je computer wat je per dag waarneemt.

Fysiek waarnemen betreft onder meer: warmteverschillen, jeuk, pijn, spanning en lichamelijke ontspanning. Emotionele sensaties spelen zich af in de geest en zijn bijvoorbeeld: verdriet, haat, angst, boosheid en jaloezie. Mentale waarneming kijkt naar de vragen: Hoeveel gedachten zijn er? Veel of weinig? Zijn ze positief of negatief? Gerelateerd aan het verleden of de toekomst? Er zijn namelijk 54 categorieën gedachten. Let wel: elke fysieke of emotionele sensatie wordt op een gegeven moment een gedachte. Je voelt bijvoorbeeld pijn in je voet en vervolgens wordt dat een gedachte: ik heb pijn. Je wordt en bent dus jouw gedachten.

Beluister of download de meditaties op

www.hanskloosterman.com/nl/publicaties/meditaties.

3. Mahamoedra-meditatie (Samadi)

Mahamoedra betekent 'Het grote symbool' of 'Het grote zegel van de werkelijkheid' (de dingen zoals ze zijn). Het Grote Zegel betekent zowel de opeenvolgende series oefeningen en meditaties als de ontwaakte toestand van verlichting waartoe ze leiden. Het is de essentie van al het boeddhistische onderricht en de hoogste vorm van meditatie. De staat van Samadi is niet makkelijk te bereiken. Je bent vrij geworden van het proces van aantrekking en afstoting. Het is een staat waarin niet meer gegrepen wordt naar de inhoud van de dingen. Je bereikt een non-duale staat. Je rust in de werkelijke natuur van de geest: je Boeddha-natuur, je kern die vredig, tijdloos en ruimteloos is. Het begrijpen en bereiken van deze staat vergt begeleiding van een ervaren leraar en heel veel studie en oefening.

Voor mijn mindfulnesstrainingen combineer ik deze meditatievormen met yogasessies. Veel mensen zijn sceptisch over meditaties en staan er wantrouwend tegenover. De wetenschappers onder ons adviseer ik om via 'Uitzending gemist' de volgende documentaires te bekijken: *Effect van meditatie op het brein* van VPRO Labyrint, een interessante online documentaire (www.wetenschap24.nl), en *Wetenschappers onderzoeken meditatie* van BOS (www.bosrtv.nl).

11.

**MEDITEREN MET
VISUALISATIES VAN
DE NATUUR**

TERUG NAAR DE NATUUR

Er was een man, ik zeg niet wie hij was,
die hield van de natuur,

Althans dat dacht hij,
want hij had gehoord dat daar zoveel te vinden was,

de stilte, vrijheid, blijheid en jezelf en zo, genoeg
in elk geval om daar eens heen te gaan

- *Rutger Kopland* -

Voor mij is het belangrijk om regelmatig in de natuur te zijn. Het brengt me in balans en ik verwonder me continu over haar schoonheid. De natuur geeft me kracht. Als ik in de natuur loop of fiets, adem ik de groene energie van de natuur in en mijn eigen individuele energie uit; zo kom ik meer in contact met het WIJ. Mijn ego en individualiteit verminderen en ik laad me op met de energie en kracht van de natuur. Ik heb een dienend en gevend beroep en dan is het belangrijk om je continu goed op te laden om voldoende te kunnen geven.

Mijn leraar zegt dat als ik de kracht van visualisatie en concentratie goed beheers, ik me dan ook op afstand kan opladen met bijvoorbeeld de kracht en energie van de jungle in Sikkim, waar ik drie maanden heb gemediteerd. Dat lukt me af en toe, maar ik vind het ook fijn om natuur daadwerkelijk om mij heen te voelen, als een warme deken. Hoe beter ik ben opgeladen, des te meer ik kan geven.

Francoise Vaal (www.vaal-counselling.nl) heeft een blog gemaakt van 365 dagen over terug naar de natuur. In haar laatste blog op dag 365 schrijft ze: 'Het verbinding maken met de natuur heeft me laten ervaren hoe het is om zonder "denken" te bestaan. Voor mij is het "ervaren", met alle zintuigen die ik rijk ben (en daarmee het denken/piekeren/analyseren buitenspel zetten), de manier geworden om te Zijn. De natuur is namelijk één groot voorbeeld in Zijn. En aangezien ik als mens uit de natuur afkomstig ben en een heleboel zintuigen gemeen heb met andere organismen, is het logisch om me op mijn plek te voelen.'

MEDITATIE EN YOGA

Als het weer het toelaat, geef ik les op het dakterras of in de binnentuin van mijn yogastudio in het centrum van Den Haag. De werking van de oefeningen is vele malen

sterker buiten in de natuur dan wanneer je de oefeningen binnen doet. Ook het meditatief wandelen op het gras is toch iets anders dan op de plastic tegels van het dakterras. Ik zal drie meditaties behandelen met als onderwerp de natuur, die zich richten op innerlijke rust, energievergroting, stabiliteit, aarding en het ervaren van ruimte.

LOOPMEDITATIE

De adem is er altijd, hij is natuurlijk en ritmisch. Net als ademen heeft lopen ook een natuurlijk ritme; het kan helpen bij het ontwikkelen van rust, stabiliteit en bewustwording.

Loopmeditatie kan altijd worden beoefend. Het is een bruikbare oefening om de concentratie te verbeteren voordat we aan zitmeditatie beginnen. Voel je je futloos en apathisch dan kun je deze meditatie gebruiken in plaats van zitmeditatie.

De kunst van loopmeditatie is om te leren de aandacht vast te houden terwijl je loopt. De natuurlijke beweging van elke stap wordt gebruikt om opmerkzaamheid te ontwikkelen. De ritmische en herhaalde handeling van het lopen bestendigt de ademhaling en tegelijkertijd ook de gedachten. Probeer de loopmeditatie ook eens bij minder formele omstandigheden uit te voeren, zoals in de lunchpauze, na een dag hard werken of tijdens een vakantie.

Voor de beschrijving van de loopmeditatieoefening hieronder heb ik gebruikgemaakt van het boek *Meditatie* van Jane Hope.

LOOPMEDITATIEOEFENING

Zoek een rustige plek, waar je minstens tien tot twintig stappen in een rechte lijn kunt zetten. Rondjes draaien in een kleine kamer is niet de beste manier om loopmeditatie te beoefenen. Loop voor een optimaal resultaat op blote voeten.

1. Ga aan het einde van je looproute staan. Zoek een stahouding die stabiel en evenwichtig aanvoelt. Voel de ruimte om je heen, voor, boven en achter je. Voel je voeten stevig geplaatst op de grond en de energie die vanuit de grond naar je kruin stijgt.
2. Plaats je handen als je wilt in de shashu-positie om het gevoel van concentratie te vergroten. De shashu-positie is als volgt: maak van je linkerhand een vuist, die je duim omsluit. Bedek de vuist met je rechterhand en houd beide handen iets boven je navel.
3. Richt je aandacht op de voeten. Voel je voetzolen op de grond en de textuur van de aarde of de vloer.
4. Begin langzaam te lopen. Houd je tempo waardig en ontspannen, maar niet statig of devoot. Breng je aandacht terug naar je lichaam.
5. Wees je bewust van elke stap en van het optillen van je been en het plaatsen van je voet op de grond. Voel het contact met de grond en je hiel, je voetzool en ten slotte je tenen. Voel de verandering in balans als je van de ene voet op de andere voet gaat staan.
6. Ontspan bewust je lichaam en geest. Zorg dat de loopbeweging gemakkelijk en natuurlijk is.
7. Je zult merken dat je gedachten afdwalen. Als de gedachten vluchtig en kortstondig zijn, keer dan gewoon weer naar de beweging van het lopen of richt je op de beweging van de ademhaling.

8. Keer met jouw aandacht rustig terug naar het lopen. Je hoeft jezelf niet te straffen omdat je bent afgedwaald. Erken gewoon dat je gedachten hebt gehad en richt je dan weer op het nu.
9. Oefen aanvankelijk vijf minuten en bouw dit uit tot vijftien minuten. Veel mensen verbazen zich erover hoeveel concentratie loopmeditatie vereist. Na enige oefening kun je de loopmeditatie gebruiken om je tijdens dagelijkse activiteiten te concentreren en op een meer opmerkelijke manier in je lichaam te zijn.

Vraag: Ik lijk helemaal geen vorderingen te maken met loopmeditatie. Wat moet ik doen?

Antwoord: Het kost tijd om een nieuwe vaardigheid te verwerven. Pianospelen is ook niet in twee of drie lessen te leren. Je doorloopt een lang proces van alsmaar oefeningen te herhalen. Het leren van mediteren kost ook tijd.

Het is ook mogelijk dat je, door de wens om direct resultaat te zien, niet meer ziet dat je wel degelijk, stapje voor stapje, vorderingen maakt. Het is alsof je gaat wandelen op een mistige dag. Je merkt niet dat je nat wordt, omdat het zo geleidelijk gaat. Vaak ben je zelf de laatste die merkt dat je bent veranderd, maar op zekere dag voel je ineens dat je niet meer zo gespannen bent en minder problemen hebt.

BERGMEDITATIE

Je gaat zitten in de meditatiehouding op een rustige aangename plek. Sluit je ogen en word je bewust van het contact met de bodem. Je ankert jezelf als het ware in jouw onderlichaam, waaruit het bovenlichaam oprijst.

Voel de stabiliteit en stevigheid van de grond en geef dat jouw aandacht. Je hoofd is rechtop, je schouders zijn ontspannen en de schouderbladen komen zachtjes naar elkaar toe om je borst te openen. Je handen rusten op je knieën, in de schoot of op elkaar.

1. Breng nu je aandacht naar de stroom van de adem: iedere inademing en iedere uitademing observeren en voelen.
2. Gewoon observeren hoe de adem zich nu toont zonder de adem te willen veranderen en kom volledig in dit moment.
3. Visualiseer vervolgens een majestueuze berg. Laat het beeld van deze berg steeds duidelijker worden. Zie de vorm, de top, de hellende zijkan-ten en de massieve basis die stevig gegrond is in de aarde. Observeer de berg terwijl je geankerd blijft in je lichaam en merk op hoe massief en krachtig hij is, gewoon zichzelf in het midden van alle veranderingen.
4. Kijk of het nu mogelijk is om als het ware één te worden met die berg, zodat je ook één wordt met die enorme kracht en stabiliteit van de berg. Word de berg. Zorg voor stevig contact met de grond. Laat je hoofd één worden met de top van de berg. Laat je schouders en armen één worden met de hellingen van de berg terwijl je zitvlak en je benen een stevige basis vormen met de grond of met de stoel.
5. Word een ademende berg. Ervaar de adem tot diep in je buik bij een inademing en voel ook die oprijzende kracht vanuit de grond als je uitademt. Word vanuit jouw basis en met iedere adem steeds meer die ademende berg.
6. Zit stil en stabiel als een berg. Van moment tot moment, adem na adem.

7. Ervaar een krachtige, onbeweeglijke aanwezigheid.
8. De schoonheid en de pracht van de berg blijven. In het zonlicht of tussen de wolken, overdag of in de nacht. De berg blijft gewoon zichzelf. Onaangetast door wat er komt. Soms bezocht door hevige stormen en windstoten. Tijdens dit alles blijft de berg in zijn majestueuze kracht gevestigd. Onbewogen door het weer, onbewogen door wat er komt en gaat. Soms ervaren we hevige stormen in onze eigen geest en lichaam. We worden bestookt door windstoten, door koude en regen. We ondergaan perioden van duisternis en pijn en perioden van vreugde en plezier. Door ons te verbinden met de kwaliteit van de berg kunnen we ook in het midden van veranderingen in ons leven, hoogte- en dieptepunten, aanwezig zijn met de stabiliteit en de kracht van de berg. De berg blijft de berg, terwijl de seizoenen in elkaar overgaan.
9. Gewoon zitten in het midden van de continue dualiteit die zich aanbiedt in ons leven. Zitten met een open hart en een open geest, gevestigd in de stabiliteit van de berg. Volledig aanwezig voor het spectrum dat het leven te bieden heeft; open voor de rijkdom van dit unieke moment.
10. Sta open voor wat zich aanbiedt, open voor de ervaring van het leven, stevig gevestigd in het lichaam. Zie wat er komt en laat het gewoon zijn. Zie wat er gaat en laat het gaan. Stel je open voor de momenten van licht en de momenten van duisternis, de momenten van kleur en de momenten van kleurloosheid. Zonder gehechtheid en zonder afkeer.

11. Terwijl je blijft in de stabiliteit van de berg, kun je je ook meer en meer verbinden met de uitgestrektheid van de hemel die zich aftekent tegen de berg. De kwaliteiten van openheid en ruimte. En zien hoe wolken komen en gaan. Hoe wind komt en gaat en hoe er soms storm is.
12. In het midden van al die veranderingen blijft de hemel de hemel. Of het nu zonnig is of regenachtig. De hemel blijft in haar essentie onaangeroerd. Zie of je nu gevoelsmatig contact kunt maken met de kwaliteiten van de hemel. De kwaliteiten van het gewaarworden zelf. Licht, levendig, uitgestrekt, stil, alles dragend en omarmend.
13. Zie hoe gedachten en emoties iets voorbijgaands zijn. Zoals de wolken in de hemel of zoals het weer boven de berg. En zo de dingen die op ons afkomen, minder persoonlijk nemen, maar als iets dat komt en gaat. Soms is er lof, soms is er kritiek. Soms is er vreugde en soms is er pijn. Gewoon ruimte geven aan wat komt. Het is er nu toch.
14. Ruimte geven aan wat er is. Het toelaten en laten zijn. Inclusief de gevoelens van irritatie, afkeer of gehechtheid. Het ervaren terwijl je geankerd blijft in de stabiliteit van de berg en de openheid van de hemel. En zo de totaliteit van het leven ontdekken, volop leven, en daardoor misschien ook een diepe stilte en wijsheid ontdekken die je kan inspireren bij alle aspecten van het leven. De berg en de hemel kunnen ons dit leren.
15. Voel je dat er in jou iets geraakt wordt, dan kun je het misschien toelaten als dit je verder inspireert. Gewoon de mogelijkheid erkennen om het leven tegemoet te treden met de kwaliteiten van de berg. Die onwankelbare rust, die majestueuze kracht, dit gecenterd blijven in het midden van al de veranderingen. Wel gecombineerd met de kwaliteiten van de

hemel, die openheid en zachtheid, die we op ieder moment kunnen aanbrenge. Zodoende kunnen de berg en de hemel ons inspireren om alles wat zich aanbiedt op onze weg, met respect en met vriendelijke aandacht te ontmoeten.

MEERMEDITATIE

Bij een meermeditatie ga je liggen als een uitgestrekt meer, zo comfortabel mogelijk. Leg eventueel een kussentje onder je knieën en nek. Afhankelijk van wat je prettig vindt, kun je de ogen sluiten of open laten.

1. Richt de aandacht op je lichaam en adem. Word je bewust van het contact dat je maakt met de vloer, bij je achterhoofd, je armen, schouders, zitvlak, benen en hielen. Word je bewust van het rijzen van de buik en de borst bij elke inademing, en van het dalen bij elke uitademing. Ervaar de adem als een golfbeweging door je lichaam.
2. Visualiseer een meer. Een meer kan diep zijn of ondiep, het kan blauw of groen zijn, of een andere kleur. Het kan troebel zijn of helder. Sta stil bij het feit dat water altijd naar de diepte beweegt. Water ligt zonder enige inspanning in zijn eigen bedding en neemt moeiteloos maar heel precies zijn eigen vorm aan.
3. Zonder wind is het oppervlak rustig en glad. Als een spiegel reflecteert het alles om zich heen. Bomen, rotsen, de weidse hemel en wolken, de vogels die over het meer heen vliegen. Het meer is eenvoudig, natuurlijk en ontspannen aanwezig in het landschap en weerspiegelt onvervormd wat er in de buurt is.

4. Maar het zal niet altijd rustig zijn op het meer. Het kan stormen op het meer. Net zoals het ook kan stormen in ons leven. De oppervlakte wordt onrustig. Wind zal golven veroorzaken. Misschien kleine golfjes, misschien grote woeste golven met schuimkoppen erop, en de weerspiegeling wordt vervormd, of verdwijnt misschien zelfs. Het zonlicht kan ook dan nog schitteren en dansen op de golven, als een deken met schitterende diamanten. En wanneer de avond valt, is het de beurt aan de maan, om op het meer te dansen. Wordt de oppervlakte weer rustig, dan weerspiegelt het meer de maan samen met de schaduwen van bomen en rotsen.
5. In de winter kan zich ijs vormen aan de oppervlakte. Al kan het water al deze verschillende vormen aannemen, het meer blijft steeds gewoon zichzelf. Terwijl je hier ligt en bij iedere uitademing dieper wegzinkt in de mat, kun je misschien net zoals het water, van de bergen, dat zich in het meer verzamelt, je aandacht naar de diepte van het meer brengen. Laat lichaam en geest versmelten met het beeld van het meer. Laat de ervaring van dit moment dragen door de openheid en ontvankelijkheid, waarmee de aarde het water draagt.
6. Weerspiegel alles wat in de buurt komt. Terwijl je hier ligt, kun je misschien kijken naar de verschillende energieën die door je eigen lichaam, geest en hart bewegen. De stroom van gedachten en gevoelens, impulsen en reacties, die komen en gaan, net als golven op en neer.
7. Maak contact met de verschillende energieën die spelen in het meer: wind, golven, licht en schaduw. Maak nu contact met je gedachten en ge-

voelens. Misschien verstoren ze de oppervlakte en helderheid van het meer van je geest. Wellicht maken ze het water modderig en troebel. Mag dat van je? Is het niet zo dat het hebben van golven onderdeel is van het meer zijn?

8. Wellicht is het mogelijk om je niet alleen te vereenzelvigen met de oppervlakte van het meer, maar met heel het meer, in al zijn diepte. Zo kun je ook de rust gewaarworden onder de oppervlakte. Want hoe heftig de storm ook is aan de oppervlakte, diep in het meer is slechts een lichte beroering merkbaar. De storm raakt alleen maar het wateroppervlak. Een paar meter dieper kom je op een plek die niet door de storm geraakt wordt.
9. Misschien kun je op dezelfde manier, in je meditatie en in je dagelijks leven, voeling houden met het meer. Niet alleen met de veranderende inhoud en de intensiteit van jouw gedachten en gevoelens, maar ook met het onmetelijke bewustzijn net onder de oppervlakte van je geest. Het meer kan ons leren en ons helpen herinneren aan onszelf. Het beeld van het meer kun je gebruiken om je meditatie te verdiepen. Je kunt het meer ook als gids gebruiken in de wereld, als de dagen zich ontvouwen. En op die manier een stevig reservoir aan mindfulness meedragen in je hart.

Vraag: Sinds ik ben gaan mediteren, lijkt het wel alsof ik twee keer zo veel gedachten heb en neurotischer ben dan ervoor. Wat gaat er fout?

Antwoord: Er gaat helemaal niets fout. Als we beginnen met mediteren, willen we zo snel mogelijk resultaten zien. We horen dat we door meditatie kalm en geconcentreerd worden en willen dat onmiddellijk ervaren. Op de

een of andere manier verwachten we dat meditatie een pil is die direct voor resultaten zorgt. Wat er gebeurt, is volgens mij dat je je van veel dingen bewust wordt nu je mediteert.

Als we dingen in ons leven willen veranderen, stoelt onze motivatie doorgaans op een geringe zelfwaardering of zelfs een afkeer van onszelf. Door meditatie leer je open te gaan staan voor wie je werkelijk bent. Mediteren gaat over bevriend raken met jezelf, en daar is geduld voor nodig. De eerste stap om jezelf meer te leren waarderen, is alle dingen die je misschien niet bevallen van jezelf te accepteren. Helder zien is de eerste en belangrijkste stap. In het begin kan dat echter ongemakkelijk aanvoelen, omdat de helderheid onbekend is en wij er niet aan gewend zijn.

Deze meditaties zijn te downloaden vanaf mijn website:

www.hans kloosterman.com.

12.

DE VIJF VERGIFTEN VAN DE GEEST

(VER)OORDELEN

Een jongen schaamde zich om het huis te verlaten, omdat hij dacht dat mensen hem lelijk zouden vinden. Zijn vader vertelde hem dat hij zich niet zo veel zorgen moest maken over wat andere mensen dachten en zijn eigen gedachten en hart moest volgen. Hij stelde zijn zoon voor om hem de komende dagen te begeleiden naar de markt.

Op de eerste dag reed zijn vader op de ezel en het kind liep ernaast. Toen zij onderweg waren, konden ze horen hoe voorbijgangers de vader bekritiseerden omdat hij een klein kind op het heetst van de dag liet lopen.

Op de tweede dag reed het kind op de ezel, terwijl de vader ernaast wandelde. Deze keer leverden mensen commentaar hoe oneerbiedig het kind was om een oude man te laten lopen terwijl hij zelf comfortabel in het zadel zat.

Op de derde dag kwamen zij de markt op, samen naast de ezel lopend. Ze hoorden de mensen zeggen hoe dom ze waren: 'Weten ze niet dat je op een ezel kunt zitten?'

De volgende dag zat zowel vader als zoon op de ezel, en de mensen waren verontwaardigd dat ze zo wreed waren het dier op deze manier te belasten.

Op de vijfde dag droegen zij de ezel op hun schouders. Iedereen op de markt lachte en maakte hen belachelijk.

De wijze man zei toen tot zijn zoon: 'Zie je wel, ongeacht wat je doet zullen er altijd mensen zijn die je veroordelen.'

- *Aesopus* -

Door veel Tibetanen wordt de mantra Om Mani Padme Hum gereciteerd, niet alleen tijdens gebed of meditatie, maar velen reciteren de mantra vrijwel onophoudelijk in het dagelijks leven. De mantra is in Tibet te vinden in gebedsmolens, in rotsen, op amuletten en zeker ook op de lippen van de meeste Tibetaanse pelgrims.

Door de mantra uit te spreken worden wezens bevrijd van het lijden door de vijf vergiften van de geest, die corresponderen met de zes bestaanswerelden waarin je na reïncarnatie terug kunt keren.

Om bevrijdt van trots, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de godenwereld.

Ma bevrijdt van jaloezie, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de halfgodenwereld.

Ni bevrijdt van lust en passie, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de mensenwereld.

Pa bevrijdt van onwetendheid, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de dierenwereld.

Dme bevrijdt van gehechtheid, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de wereld van hongerige geesten.

Hum bevrijdt van woede, de hoofdreden voor een wedergeboorte in de hellewereld.

Er zijn bijzonder veel manieren om de mantra uit te leggen en er wordt wel gezegd dat alle leringen van de Boeddha erin vervat zijn. Het reciteren van de mantra geeft een bijzonder sterke positieve energie aan de hele wereld, doordat we erdoor geïnspireerd raken om meer mededogen en wijsheid op te brengen.

PERSOONLIJK PROCES

Kijk ik om mij heen, dan zie ik dat veel lijden in de wereld van vandaag wordt veroorzaakt door oordelen en veroordelen. Dit alles is te herleiden tot de vijf vergiften van de geest: onwetendheid, aantrekking (lust en passie), afstoting (angst en boosheid), jaloezie en trots. Menigeen probeert een situatie om zich heen te creëren waarbij hij kan krijgen wat hij hebben wil. Lukt dat niet, dan is er lijden. Op dezelfde manier proberen we negatieve mensen, vervelende situaties en negatieve emoties te weren en af te stoten. Dit doen we vooral door het oordelen of veroordelen van mensen en situaties.

We hebben rond de 40.000 tot 60.000 gedachten per dag en vijftig procent daarvan bestaat uit oordelen. Dit is het grootste vergift van de geest. Het oordelen kost je heel veel energie per dag en is niet nodig. Je ervaart meer geluk als je niet oordeelt, en je verliest minder energie.

Door te leren niet te oordelen werd ik meer gestimuleerd om aan mijzelf te werken en legde ik minder de oorzaken van mijn lijden bij een ander. Ik ging mensen of situaties meer accepteren zoals ze zijn en daardoor werd het gevoel van aantrekking of afstoting van mensen of situaties minder. Mijn tolerantie en gelijkmoedigheid zijn hierdoor absoluut gegroeid.

In het boeddhisme is het (ver)oordelen dan ook geen deugd. Het is zaak om het te verminderen in je geest. In het boeddhisme is het begrip van onderlinge afhankelijkheid een heel belangrijk begrip om op te mediteren. De theorie zegt dat niets op zichzelf bestaat. Iets kan alleen maar bestaan bij de gratie van iets anders. Jij bent er omdat je moeder en vader iets met elkaar deden. Jouw ouders zijn er omdat... en ga zo maar door. Jouw oordelen en veroordelingen komen ergens vandaan. In het boeddhisme is het van belang om zelfinzicht te krijgen waarom je

oordeelt. Die kennis zal resulteren in minder oordelen en meer geluk. Zelfinzicht en geluk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

OORDELEN

Volgens auteur Marisa Garau vindt ons brein het fijn om snel te oordelen en de realiteit in goed en slecht in te delen. Het maakt het leven eenvoudiger en overzichtelijker. Dat kan in een aantal situaties handig zijn, omdat het soms nodig is snel te beslissen. Het heeft echter ook nadelen. Snel oordelen verschaalt ons bestaan en omdat het een sterke en impulsieve reactie is, laat het weinig ruimte voor een nuchter antwoord op lastige, stressvolle situaties.

Bovendien is oordelen ook niet goed voor onze gezondheid, omdat het de onnodige aanmaak van stresshormonen bevordert. Desondanks zijn wij vaak de hele dag automatische allerlei oordelen aan het vellen over alles om ons heen. Zodra we kunnen inzien hoe stressvol en deprimerend ons oordelende gedrag eigenlijk is, kunnen we dat loslaten en daardoor meer open staan voor de veelkleurige realiteit. De werkelijkheid is zoals ze is en kan zich bijzonder goed staande houden zonder onze uitputtende oordelen, stelt Garau.

VERSCHIL TUSSEN OORDEEL EN MENING

Een oordeel komt vaak tot stand zonder dat mensen het hele verhaal kennen, zonder dat zij zich verplaatst hebben in de situatie van de ander of zonder dat zij hebben doorgevraagd wat er nu echt aan de hand is. Overkomt jou zo'n ongefundeerd oordeel, dan voel je je vaak per-

soonlijk aangevallen en voel je weerstand.

Een mening is een persoonlijk feit zonder de ander erin te betrekken. Je zegt niet: 'Je hebt geen discipline, je ruimt nooit iets op en daardoor is het hier altijd een rommel.' Beter is: 'Ik kan niet tegen rommel. Jij wel. Kunnen wij bekijken hoe wij dat kunnen oplossen?'

Leren communiceren zonder te oordelen (of te verwijten) is het voeren van een open dialoog vanuit je hart. Dit houdt in dat je dicht bij jezelf blijft, dat je zegt wat jij wilt en wat jij nodig hebt. Er mag geen vingerwijzing bij zitten, dan is het een oordeel. Je opent dus de situatie door te zeggen wat voor jou belangrijk is en waar jij graag naartoe zou willen in plaats van de ander te veroordelen en een negatief gevoel te geven. Zo'n open opstelling maakt een gesprek gemakkelijker en maakt jouw intentie duidelijker om tot een positieve oplossing te komen, niet om de ander te veroordelen.

Wat helpt om meer uit je hart te kunnen communiceren en niet te oordelen?

- De visie hebben dat we allemaal gelijk zijn.
- Accepteren dat mensen goed zijn zoals ze zijn.
- Je verplaatsen in de situatie en het perspectief van de ander.

SCHEIDEN VAN OORDEEL EN MENING

Stel, je hebt een vriendin die erg veel praat (oordeel). Als jullie samen afspreken, ratelt ze aan één stuk door, maar als jij aan jouw verhaal wilt beginnen, gaat ze meestal weg. Je wilt er iets van zeggen, maar je weet niet hoe.

Oordeel: ik vind haar dominant en zij laat weinig ruimte voor mij (geen feit + boodschap negatief + vingerwijzing).

Mening: ik vind dat er een evenwicht moet zijn tussen het vertellen van haar en mijn verhaal (feit + boodschap neutraal + geen vingerwijzing).

De oplossing is communiceren vanuit je hart. Aangeven hoe jij iets ervaart zonder de ander aan te vallen. Zodra je iemand in de verdediging brengt, is een positief einde vaak niet mogelijk. Leren communiceren vanuit het hart brengt harmonie in jezelf en harmonie in relatie tot de ander.

Hoe pak je de situatie aan met de veel pratende vriendin? Nodig haar uit om langs te komen en geef aan dat je graag persoonlijk met haar over een onderwerp wilt praten. Zorg voor een gezellige sfeer, zodat jullie beiden je op je gemak voelen.

Een suggestie voor de aanpak van dit gesprek: 'Ik wilde even met je praten over onze ontmoetingen. Ik vind ze heel leuk, gezellig en inspirerend. Alleen merk ik dat ik tijdens onze gesprekken vooral aan het luisteren ben. Dat doe ik ook graag omdat jouw verhalen heel leuk zijn en je bent heel belangrijk voor mij als vriendin. Om die reden wil ik ook graag mijn verhalen met jou delen. Maar door mijn luisterhouding ben ik vaak niet assertief genoeg om tussen jouw verhalen door met mijn verhalen te komen. Ik heb besloten daarin verandering te brengen, meer assertief te worden en ook meer te gaan vertellen wat mij bezighoudt. Ik denk dat ik me dan nog beter ga voelen tijdens onze ontmoetingen. Wat vind je daarvan? En wil je me hiermee helpen?'

En dan afwachten hoe het afloopt...

CONCENTRATIE OP ADEMHALING OM (VER)OORDELEN TE VERMINDEREN

Negatieve gedachten en oordelen zijn te verminderen door yoga, concentratie op de ademhaling en natuurlijk meditatie. Deze oefeningen helpen om het aantal, vooral negatieve, gedachten te verminderen.

Marisa Garau geeft in haar boek *Haal Meer Uit Je Leven Met Mindfulness* een praktisch voorbeeld van zo'n concentratieoefening op de ademhaling. Bewust ademen brengt ons rechtstreeks in het huidige moment, waar geen goed of slecht is maar slechts de realiteit zoals deze is. Als er iets gebeurt wat je echt niet kunt goedkeuren, adviseert Garau om toch niet met een oordeel te komen, maar pas op de plaats te maken en jezelf te dwingen diep in en uit te ademen.

Adem in en uit.

Adem in en uit.

Voel hoe je buik zich iets uitzet en weer terugvalt.

Adem in en uit.

Wanneer je geest geprikkeld wordt om te oordelen en te reageren, kun je op deze manier de adem inzetten om de drang te beteugelen die je blind doet oordelen. Het concentreren op de ademhaling transporteert je rechtstreeks naar het hier en nu. En eenmaal in het nu heeft het onbewuste brein geen andere optie dan zijn kortzichtige oordelen en scherpe meningen los te laten. Dus blijf bij je ademhaling.

Adem in en uit.

Adem in en uit.

Als je door de mensen om je heen wordt gevraagd een oordeel uit te spreken, adem dan eerst rustig voordat je spreekt. En zeg dan bijvoorbeeld: ‘Ik weet het nu nog niet, ik moet even nadenken over mijn antwoord.’ Loop dan weg of houd gewoon je mond.

Je zult met deze oefening merken dat bewust ademen – in tegenstelling tot onbewust en impulsief reageren – een gezonde afstand creëert tot de kwestie en de sociale druk die er vaak bij hoort. Door die afstand kan helderheid ontstaan, zodat je rustig en mindful de situatie kunt bekijken. Het kan zelfs gebeuren dat je helemaal niets meer hoeft te zeggen. Vaak is dat zelfs beter, omdat je dan voorkomt dat er harde woorden vallen, tegen jezelf of tegen anderen. In zo’n moment van mindfulness ben je de meester en niet de slaaf van je oordelende brein.

Eén extra opdracht: wanneer je rustig ademt en een stressvolle situatie rustig en bewust beantwoordt, let dan eens op de mensen om je heen. Je zult zien dat ook zij zullen kalmeren door jouw opstelling. De kwestie zal niet escaleren, omdat jij besloten hebt geen extra oordelen, stress en drama toe te voegen.

MEDITATIE EN VISUALISATIE TEGEN (VER)OORDELEN

In mijn lessen oefen ik op het loslaten van het eeuwige oordelen. Naast concentratie op ademhaling onderwijs ik ook meditatiemethoden hiervoor.

Zelf ben ik de hele dag waakzaam op oordelen of negatieve gedachten. Ik probeer ze niet te onderdrukken, maar ze te herkennen, te accepteren en vervolgens te transformeren of weg te halen.

Een van mijn methodes om gedurende de dag mijn gedachten te verminderen is het visualiseren van het

beeldscherm op mijn audio-installatie. Daarop wordt een grafiek weergegeven van de gemeten toonhoogten. Op de installatie kun je hogere en lagere tonen instellen. In mijn gedachten breng ik die grafiek van toonhoogten terug naar een rechte lijn en dan worden mijn gedachten stil.

Een andere methode is het visualiseren van een woelige zee. Ik laat de zee in mijn gedachten transformeren tot steeds rustiger water totdat de zee uiteindelijk helemaal vlak is. In mijn lessen leer ik hoe je deze visualisatie snel en effectief kunt inzetten om in het hier en nu te blijven en niet in een oordeel of conflict te worden meegezogen.

13.

WIE WIL JE ZIJN? MEDITATIES OP JE CHAKRA'S

Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.
Het is ons licht, niet onze duisternis, waarvoor we het meest bang zijn.

We vragen onszelf af: 'Wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?'

Je bent een kind van God. We zijn geboren om de pracht die in ons is, te openbaren.

En als wij ons licht laten stralen,
geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.

Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn,
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

- Marianne Williamson (geciteerd door Nelson Mandela tijdens zijn inauguratie als president van Zuid-Afrika) -

Talent is godgegeven, Wees bescheiden.
Roem is mensgegeven. Wees dankbaar.
Bedrog is zelfgegeven. Wees voorzichtig.

- *John Wooden* -

De beoefening van concentratie- of aandachtmeditatie (shamatha) en inzichtmeditatie (vipassana) maakt onderdeel uit van alle boeddhistische tradities. Aandachtmeditatie is de basis voor de reis naar zelfkennis. In dit deel baseer ik mij deels op de tekst van Yoga-centrum Shambhala Nederland. Wie zich hierin meer wil verdiepen verwijs ik naar hun site: www.shambhala.nl.

Met aandachtmeditatie richt je je op het temmen van je geest. Doel is te proberen allerlei soorten zorgen en opwinding te overwinnen, evenals allerlei bekende gedachtepatronen, zodat we beter in staat zijn naar onszelf te kijken.

Het leven is niet eenvoudig en veelal gevuld met enorme verantwoordelijkheden. Met aandachtmeditatie kunnen wij alles terugbrengen tot een eenvoudig niveau. We noemen het de reis, of het pad (dharma), gewezen door Boeddha: steeds opnieuw proberen te herkennen dat we kunnen ontspannen en gewoon zijn wie we zijn. Het beoefenen van meditatie begint dus bij alles te vereenvoudigen. We zitten op het kussen, volgen onze adem en nemen onze gedachten waar. Dat is alles.

De aandachtmeditatie helpt je om je te realiseren dat ons leven bestaat uit een aaneenschakeling van allerlei momenten en dat we ons niet kunnen bezighouden met meer dan één moment tegelijk. Ook al hebben we herinneringen aan het verleden en ideeën over de toekomst, het is alleen de huidige situatie die we feitelijk ervaren. We hebben misschien het gevoel dat gedachten over het verleden of de toekomst ons leven verrijken, maar door geen aandacht te schenken aan de directe situatie gaat juist het werkelijke leven aan ons voorbij. Er is niets dat we kunnen doen aan het verleden en de toekomst is volkomen onbekend.

Het is belangrijk te begrijpen dat het hierbij niet gaat om te proberen op een 'hoger niveau' te komen of een

‘hogere staat van geest’ te bereiken. In het boeddhisme is het uitgangspunt niet dat onze huidige situatie onwaar-dig is. Integendeel, de huidige situatie is toegankelijk en onbevooroordeeld, en dat kunnen we gaan zien door de beoefening van aandachtmeditatie.

ONTDEKKEN WIE JE BENT

In meditatie ontdekken we steeds opnieuw wie en wat we zijn. Dat kan heel beangstigend zijn, of juist saai, maar na een tijdje zakt dat weg. Je zult ook ontdekken dat we steeds afgeleid worden van onze oorspronkelijke staat, ons natuurlijk zijn. Gedurende de dag trekt alles ons weg van onze natuurlijke aandacht, ons aanwezig zijn. We zijn te bang, of te beschaamd, of te trots, of gewoon te mania-kaal om te zijn wie we zijn. De geest zoekt continu naar complexiteit in plaats van simpelheid. Door deze aan-dachtmeditatie verdwijnen de angst en onrust. We ko-men in een soort natuurlijk ritme en beginnen onze geest en ons hart op een fundamentele manier te ontdekken.

De Boeddha werd ook de Boeddha door gewoonweg te zitten. Hij zat onder een boom en bewoog zich niet. Hij deed niets anders dan het beoefenen van aandachtmedi-tatie. Het belangrijkste wat de Boeddha ontdekte was dat hij voor honderd procent zichzelf kon zijn. De Boeddha, ‘de Ontwaakte’, werd wakker en realiseerde zich dat hij niet hoefde te proberen anders te zijn dan wat hij was. De hele boodschap van boeddhisme is dus niet meer dan hoe te herontdekken wie we zijn.

Door met aandacht te leven ontdek je niet alleen wie wij zelf zijn, het verbetert ook ons functioneren, aldus Ellen Langer, een Amerikaanse hoogleraar psychologie. Nemen wij regelmatig de tijd voor aandachtmeditatie, dan versterken we volgens Langer ons immuunsysteem,

stijgt ons geluks- en energieniveau, verbeteren we ons geheugen en onze creativiteit en leren we onszelf en anderen meer te accepteren.

HINDERNISSEN OVERWINNEN

Wat aandachtmeditatie ook naar boven brengt, is de visie die je op jezelf hebt, je zelfbeeld. Je zult dan ook ontdekken dat het zelfbeeld uit allerlei overtuigingen bestaat die heel belemmerend kunnen zijn om bij jouw eigen talenten of potentieel te komen.

In zijn boek *Kies het leven dat je wilt* stelt Tal Ben-Shahar dat wij allemaal een beeld hebben van de manier waarop we zijn of de manier waarop we geloven dat we zouden moeten zijn.

Dit zelfbeeld kan een positieve invloed op ons uitoefenen, maar kan ons ook pijn doen. Het zelfbeeld zou bijvoorbeeld het volgende kunnen omvatten: 'Ik ben intelligent', 'Ik ben aantrekkelijk' of 'Ik beschik over empathie'. Aan de andere kant kan het ook beperkende overtuigingen omvatten als: 'Ik moet perfect zijn', 'Ik ben slecht in wiskunde' of 'Ik ben waardeloos'. Het beeld, of het nu positief of negatief is, kan zijn oorsprong vinden in een boodschap die we als kinderen van volwassenen kregen, of in een opgedane ervaring of zelfs in een diepgewortelde culturele norm.

Deze zelfbeelden zijn hindernissen die je moet overwinnen om bij jezelf te komen. Hieronder heb ik een door mij ontwikkelde lijst opgenomen die je kan helpen om jouw zelfbeeld duidelijker te krijgen, maar ook wie je wilt zijn.

Wil je graag alles perfect hebben, dan zul je regelmatig gedachten hebben als: 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Ik mag geen fouten maken'. Deze overtuigingen kosten

veel energie. Het is beter ze te vervangen door boodschappen die meer behulpzaam zijn, zoals: 'Ik sta mezelf toe menselijk te zijn' 'Ik speel en ben speels'.

De negatieve boodschappen verdwijnen niet direct en misschien nooit helemaal. Als we volharden in alternatieve boodschappen, verdwijnen de negatieve boodschappen na verloop van tijd uit het middelpunt van onze gedachten, verliezen hun overweldigende kracht en oefenen minder invloed op ons uit. Ben-Shahar kijkt iedere dag naar zijn lijst met boodschappen die hij zichzelf wil bijbrengen. Hij besteedt gemiddeld een halve minuut aan elke boodschap, denkend aan wat de boodschap voor hem betekent en zich voorstellend en invoelend hoe het zou zijn als hij zou zijn wie hij wil zijn. In plaats van te reageren op een beeld dat je meekrijgt, creëer je zo je eigen beeld en eigen bestemming.

Vul de lijst van bijlage 4 in over de boodschappen die jij jezelf geeft en welke boodschappen je jezelf zou willen meegeven om meer te worden wie je bent. Je kunt de lijst vanuit zakelijk of privéoogpunt invullen. Het cijfer 1 is zeer slecht en het cijfer 10 betekent uitmuntend.

BESCHEIDENHEID

Het veranderen van een zelfbeeld is hard werken, aldus Ben-Shahar. Maar geen berg werd bedwongen, geen zinvol doel werd bereikt zonder volharding. Ben-Shahar benadrukt dat als hij wil opgeven, hij zichzelf eraan herinnert dat niemand immuun is voor gevoelens van twijfel en onzekerheid: 'Dat alle mensen die iets groots hebben verricht zich door lastige tijden heensloegen en werden verleid door de zingende sirenen van overgave. Maar ze bleven op koers naar hun bestemming en als ze een tijdelijke pauze inlasten, was dat alleen voor een hoogno-

dige en welverdiende rust. Er zijn momenten dat ik het bijltje erbij neer wil gooien, mijn ambities wil opgeven en doelloos met de stroom wil meedrijven. Op zo'n moment denk ik eraan dat de enige manier om mijn dromen te realiseren volharding, toewijding en hard werk is.'

Ook al lukt het je om die omwenteling in jezelf te bereiken, dan ben je er nog niet. Het is dan belangrijk ervoor te waken dat je arrogant of onbescheiden wordt. Arrogantie is een teken van onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen. Bescheidenheid is het keurmerk van iemand met een goed gevoel van eigenwaarde. Als ik mezelf respecteer, handel ik waarschijnlijk bescheidener, omdat er geen noodzaak is me in de ogen van anderen hoger te plaatsen om zo mijn gewonde eigenwaarde te 'repareren'. Als ik mezelf waardeer, voel ik me niet genoopt te pronken met mijn successen en te koop te lopen met mijn trofeeën.

ONZEKERHEID IS GEEN BESCHIEDENHEID

Rabbi Simcha Bunim zei altijd dat we zouden moeten rondlopen met twee papiertjes op zak, eentje met de tekst 'De wereld werd voor mij geschapen' en het andere met de woorden: 'Ik ben niet meer dan stof en as'. Samen zouden deze papiertjes ons moeten helpen emotioneel evenwicht te bereiken. Zijn wij terneergeslagen dan herinnert het eerste ons eraan hoe belangrijk we echt zijn. Als wij ons overmoedig en onkwetsbaar wanen, herinnert het tweede papiertje ons aan onze nederige oorsprong en het ultieme einde.

Ben-Shahar haalt ook de psycholoog Abraham Maslow aan, van de piramide van Maslow. Volgens Maslow staat zowel een overmaat aan zelfvertrouwen als

een overmaat aan onzekerheid onze groei in de weg. Ben je arrogant en verwaand, dan stoot je waarschijnlijk je neus en beleef je frustratie en ontgoocheling. Als je niet in jouw talenten gelooft, kom je als mens waarschijnlijk niet uit de verf. Maslow schreef dat integratie van nederigheid en trots voor creatief werk absoluut noodzakelijk is. Je moet je niet alleen bewust zijn van de goddelijke mogelijkheden die je hebt, maar ook van de bestaande menselijke beperkingen.

Stel je voor dat jij ook deze twee papiertjes op zak hebt. Herinner jezelf aan hun boodschappen, zodat je de gezonde balans kunt vinden tussen nederigheid en trots.

Chakra's

Als iemand vol vertrouwen in de richting van zijn dromen gaat en het leven durft te leven dat hij zich heeft voorgesteld, zal hij een succes hebben dat hij nooit had verwacht.

- Henry David Thoreau -

Aandachts- en inzichtmeditatie zijn een goede manier om inzicht in jezelf te krijgen. Met chakra-meditatie kun je jouw potentieel ontdekken, om je bewust te worden wie je wilt zijn en hoe dat te worden. In mijn lessen onderwijs ik deze meditatievormen.

WAT ZIJN CHAKRA'S?

Chakra (Pali: chakka, Tibetaans: khorlo) is een term uit de traditionele Indiase cultuur/religie voor plaatsen in het veronderstelde etherisch dubbel of energielichaam van de mens die binnen die traditie van belang worden geacht voor hun levenskracht. Chakra (Sanskriet: cakram) betekent cirkel of wiel.

Fysiologische of andere medische invloeden van chakra's op het menselijk lichaam zijn niet wetenschappelijk aangetoond, noch het bestaan van chakra's zelf. Het betreft een metafysisch/filosofisch concept.

DE ZEVEN CHAKRA'S

Er zijn tal van interpretaties en invullingen van het begrip chakra, afhankelijk van traditie en cultuurverschillen. De meeste tradities hanteren de volgende zeven chakra's.

Eerste chakra – Muladhara

Muladhara betekent wortel en dit wortelchakra wordt gesitueerd net onder het stuitbeen.

De Muladhara zou het verband leggen tussen het lichaam, de aarde en de manier waarop je je in de wereld beweegt. Elk chakra heeft lichamelijke, emotionele en spirituele componenten.

Op lichamenlijk gebied hoort het eerste chakra bij problemen met onderrug, dikke darm, botten, heupen en billen. Al deze delen horen bij het onderste deel van het lichaam, waar ook het eerste chakra zich bevindt. Dit zijn veelal de massieve delen die ondersteuning en de basis bieden, zoals het bekken.

Tweede chakra – Swadisthana

Swadhisthana betekent zoetheid en wordt gesitueerd ter hoogte van het heiligbeen. Hierdoor wordt het ook wel het sacraal chakra genoemd.

De Swadhisthana (heiligbeenchakra) wordt verbonden met de geslachtsklier, geslachtsorganen, heiligbeen, bekkengebied, baarmoeder, nieren, blaas, bloedsomloop en waterhuishouding.

Derde chakra – Manipura

Manipura betekent schitterend juweel of met edelstenen gevuld en wordt gesitueerd ter hoogte van de navel.

De Manipura (navelchakra) wordt gezien als de belangrijkste plek voor het opslaan van energie. Het wordt geassocieerd met de alvleesklier, maag, galblaas, lever,

milt, dunne darm, buikholte en vegetatief zenuwstelsel. Dit chakra regelt de spijsvertering en heeft een grote invloed op de werking van het onderlichaam, de maag, lever en milt.

Vierde chakra – Anahata

Anahata betekent ongedeerd of ongeschonden en wordt gesitueerd ter hoogte van het hart.

De Anahata (hartchakra) verbindt de onderste drie chakra's van de instincten met de bovenste drie chakra's van het hogere, menselijke bewustzijn. Dit chakra regelt de werking van het hart, de longen en de ademhaling. Een stabiele bloedsomloop, een sterk hart, een gezond hartritme en een diepe, ontspannen ademhaling duiden erop dat het hartchakra in balans is.

Vijfde chakra – Vishudda

Vishuddha, ook wel Vishuddhi, wordt gesitueerd ter hoogte van de keel.

De Vishuddha (keelchakra) vormt in het lichaam het klank- en spraakcentrum. Het verbindt het hartcentrum met het voorhoofdchakra en wordt beschouwd als de bemiddelaar tussen voelen en denken. Dit chakra stemt ze op elkaar af en zorgt er bijvoorbeeld voor dat de ratio niet de overhand krijgt.

Zesde chakra – Ajna

Ajna wordt gesitueerd op het voorhoofd en wordt ook wel het derde oogchakra genoemd.

De Ajna (derde oogchakra) zorgt als geestelijk centrum voor oplettendheid en bewustzijn. Een belangrijk symbool van het zesde chakra is Shakti Hakini, een androgyne godheid die zowel het mannelijke als vrouwelijke aspect vertegenwoordigt (de dualiteit wordt overstegen).

Het Ajna-chakra verzorgt de verbinding met de geestelijke wereld en opent de poorten naar intuïtieve kennis en verwijst naar een werkelijkheid die tevoorschijn komt zodra het dualistisch waarnemen van de wereld overstegeen wordt en de gedachten tot rust komen. Omdat het voorhoofdchakra de werking van alle endocriene klieren beïnvloedt, is het essentieel voor de gezondheid.

Zevende chakra – Sahasrara

Sahasrara wordt gesitueerd boven het hoofd.

De Sahasrara (kruinchakra) hangt samen met spiritualiteit en verlichting. Dit zevende chakra heeft te maken met het streven naar hogere bewustzijnstoestanden. Een geopend zevende chakra veroorzaakt een gevoel van diepe vrede en harmonie, voorbij de dualiteit. Dit leidt tot ervaringen van totaal geluk en brengt de verbinding tot stand met een werkelijkheid die voorbij het denken ligt. De energie van dit chakra kan ertoe leiden dat men de Mahatma, ‘de grote ziel’, bereikt.

MEER OF MINDER CHAKRA’S

Volgens het tantrisme (shaktisme) zijn er acht in plaats van zeven chakra’s. Bindu (dat zich bevindt tussen het voorhoofd- en het kruinchakra) wordt een extra, zevende chakra, waardoor Sahasrara een nummer opschuift en het achtste chakra is.

Er bestaan ook stromingen die uitgaan van veertien chakra’s, waarbij de overige zeven chakra’s tot verder in het universum reiken. Verschillende Tibetaans boeddhistische stromingen kennen slechts vijf chakra’s.

CHAKRAMEDITATIES

WORD WIE JE WILT ZIJN!

In deze meditatie wordt zowel je beeldend vermogen, je concentratievermogen als het inzicht in jezelf vergroot.

1. Ga zitten in de meditatiehouding.
2. Adem driemaal zeven volledige ademhalingen, waarbij je steeds langzamer gaat ademen en nog geconcentreerder je ademhaling gaat volgen.
3. Visualiseer of voel de kracht en warmte van de zon en laat ze door je lichaam schijnen.
4. Concentreer je op je onderste chakra en visualiseer een dichte rode bloem die door de warmte van het zonlicht langzaam opengaat.
5. Stel de vraag: Wie ben ik fysiek, emotioneel en mentaal? Blijf naar de vraag terugkeren totdat je een helder inzicht hebt in wie je bent. Niet wie je zou willen zijn, maar wie je bent op dit moment. Sta hier twee minuten bij stil.
6. Ga daarna naar het tweede chakra. Visualiseer een dichte oranje bloem die door het zonlicht en de warmte van het zonlicht langzaam opengaat. Neem je tijd. Werk aan je concentratie- en visualisatievermogen om het effect van de oefening optimaal te laten zijn.
7. Ga vervolgens naar het derde chakra. Visualiseer een dichte gele bloem die langzaam opengaat.
8. Verbind de onderste drie fysieke chakra's door de ademhaling en vraag nog een keer: Wie ben ik?

9. Ga naar je hartchakra, het vierde chakra, en visualiseer een dichte groene bloem. Door de warmte van het zonlicht opent deze bloem zich langzaam.
10. Stel de vraag: Wat is mijn potentieel? Wat zijn mijn sterke punten: fysiek, emotioneel en mentaal?
11. Ga naar het vijfde chakra, het keelchakra, en visualiseer een dichte blauwe bloem. Door de warmte van het zonlicht opent deze bloem zich langzaam.
12. Ga naar het voorhoofdchakra tussen de wenkbrauwen en visualiseer een dichte paarse bloem. Door de warmte van het zonlicht opent deze bloem zich langzaam.
13. Stel jezelf de vraag: Wie zou ik willen zijn: fysiek, emotioneel en mentaal? Neem hier enkele minuten de tijd voor om dit goed te formuleren en te visualiseren.
14. Ga naar het hoofdchakra en visualiseer een dichte witte bloem. Door de warmte van het zonlicht opent deze bloem zich langzaam. Als de bloem helemaal is geopend, zend dan wie je wilt zijn, de betere versie van jezelf, het universum in.

MEDITATIE OP HET OPENEN VAN CHAKRA'S VIA KLANKEN

Het werken met de trillingen en klanken kan helpen om de chakra's te openen. Zoals bekend is het erg belangrijk dat je chakra's op de juiste manier geopend zijn, waardoor een goede doorstroming, verbinding en uitwisseling mogelijk zijn met en tussen de chakra's. Onze chakra's bepalen voor een groot deel wie we zijn. Door de klanken van de chakra's te tonen, kun je de chakra's zelf goed voelen – ook dat ze daadwerkelijk opengaan. Dit maakt je bewustzijn van de chakra's groter. De chakra's hebben

allemaal een kleur. Bij het visualisatieproces helpen deze kleuren je om de aandacht vast te houden.

Oefening

1. Ga met je aandacht en de bijbehorende toon naar het eerste chakra. De toon staat hieronder in de oefening beschreven. Zing de klanken van dit chakra op de toonhoogte die voor jou goed voelt. Visualiseer tegelijkertijd de kleur die bij het chakra hoort. Voel hoe de klank resonanceert met dit chakra en voel hoe het chakra gezuiverd en gereinigd wordt.
2. Stel dan de vraag die bij het chakra hoort en kijk op fysiek, emotioneel of mentaal niveau wat er gebeurt. Is er een beeld of inzicht?
3. Doe hetzelfde vervolgens bij het tweede chakra en ga zo door naar boven. Ga de chakra's op volgorde af en als je wilt begin dan weer opnieuw bij het eerste rode basis-chakra.

De klanken en kleuren van de chakra's zijn:

Chakra 1

Basis-chakra (stuitbeen)

Klank: OOOO

Kleur: rood

De tekst die je hier kunt stellen: IK BEN

Chakra 2

Sacraal-chakra (heiligbeen)

Klank: OOOE

Kleur: oranje

De tekst die je hier kunt stellen: IK KAN

Chakra 3

Zonnevlucht-chakra (navel)

Klank: AAHH

Kleur: geel

De tekst die je hier kunt stellen: IK WIL

Chakra 4

Hart-chakra

Klank: EEEE

Kleur: groen

De tekst die je hier kunt stellen: IK WORD BEMIND

Chakra 5

Keel-chakra

Klank: IIEE

kleur: blauw

De tekst die je hier kunt stellen: IK WORD GEHOORD

Chakra 6

Derde oog-chakra (voorhoofd)

Klank: MMMM

Kleur: paars

De tekst die je hier kunt stellen: IK ZIE

Chakra 7

Kruin-chakra

Klank: NNGG

Kleur: indigo

De tekst die je hier kunt stellen: IK WEET

14.

**MEDITATIE OP DE
VIER ONMETELIJK-
HEDEN**

Vertraag. Vertraag. Vertraag je stap.
Stap trager dan je hartslag vraagt.
Verlangzaam. Verlangzaam.
Verlangzaam je verlangen.
En verdwijn met mate.
Neem niet je tijd.
Laat de tijd je nemen.
Laat.

- Leonard Nolens -

Veel mensen merken dat ze door meditatie het leven beter aankunnen. Ze beginnen hun emoties in de hand te krijgen en er ontwikkelt zich een zeker evenwicht in hun leven. Op dat punt hebben velen van ons het verlangen om de relatieve rust te beschermen door zich af te schermen van de chaos van andere mensen. Maar meditatie moet niet worden gebruikt om ons te isoleren van anderen, want dan zou het een egoïstische en egoïstische discipline zijn. Uiteindelijk moeten we ons hart openen en de chaotische werkelijkheid van andere mensen en onze relatie met hen onder ogen zien.

Mediteren helpt twee vaardigheden te ontwikkelen die de hardheid in ons hart kunnen verzachten. De eerste is een heldere kijk op onszelf en de wereld. Na enkele maanden van oefening worden we ons bewust van alles wat zich in de geest afspeelt. We kunnen ons negativisme duidelijk zien, voelen onze boosheid, lafheid, jaloezie en ons egoïsme. Omdat we dit negativisme onder ogen zien, hoeven we het niet op anderen te projecteren.

De tweede vaardigheid die meditatie aanscherpt, is vertrouwen, goedheid en zachtheid van het hart. We leren zien dat we, ondanks het negativisme in ons, een geweldig vermogen hebben om emoties en liefde te ervaren. De combinatie van deze twee lost de eventuele gevoelens van zelfhaat op. Dat is de eerste stap naar ware barmhartigheid voor anderen.

FUNCTIE VIER ONMETELIJKHEDEN

Meditatie op de vier onmetelijkheden – gelijkmoedigheid, liefde, compassie en plezier – is belangrijk om deze in jezelf te ontwikkelen en om je vervolgens te verbinden met de wereld, aldus Traleg Kyabgon in zijn boek *Mind at Ease*.

De meditatie op de vier onmetelijkheden is een boeddhistische praktijk die ons de mogelijkheid biedt een dialoog aan te gaan met de wereld in plaats van de wereld te zien als een realiteit die verworpen, weerstaan, verslagen of waaraan ontsnapt kan en moet worden.

In het Pali worden de vier onmetelijkheden genoemd:

1. **Upekkha** – gelijkmoedigheid
2. **Metta** – liefdevolle vriendelijkheid
3. **Karuna** – compassie
4. **Mudita** – vreugde

Door bij de vier onmetelijkheden de aandacht te richten op anderen zal het ‘zelf’ worden getransformeerd zonder dat wij onze focus totaal geobsedeerd richten op ons eigen welzijn. Als er te veel nadruk ligt op het ontdekken van het zelf, vinden we misschien niets wat waard is om te ontdekken.

De belangrijke boeddhistische leraar Shantideva zegt hierover: ‘Hoe meer we in de beoefening ons exclusief op onszelf concentreren en de relatie met anderen uitsluiten, des te groter de persoonlijke geïrriteerdheid, frustratie en wanhoop zullen toenemen. Hoe meer we ons richten op de persoonlijke ervaringen in relatie tot de ander, des te meer we onze eigen ervaring anders zullen bekijken. Met als resultaat dat het makkelijker wordt om meer liefdevol dan vol haat te zijn, meer compassievol dan afwijzend, en vrolijker in plaats van depressief.’

De meditatie op de vier onmetelijkheden zijn ontworpen om in jezelf de gevoelens, emoties en gedachten naar boven te brengen en te vergroten die een positief effect hebben op je karakter en omgeving. Veel van onze acties zijn zelfdestructief, omdat ze direct voortkomen uit onze niet zelf onderzochte egocentrische houdingen. We proberen onze egocentrische daden te rationaliseren

om niet te hoeven zien dat zelfs onze altruïstische daden vaak doortrokken zijn van egocentriciteit.

Het mediteren op de vier onmetelijkheden biedt je de mogelijkheid je te heroriënteren en je beperkte zelfingenomen staat van zijn te transformeren. Volgens de Boeddha ontwikkel je je dan naar de levensvorm van een verlicht wezen, waar minder lijden voor jezelf en anderen bestaat.

Het cultiveren van gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid, compassie en vreugde leidt tot vaardigheden die direct verband houden met de zes transcendente deugden, oftewel de paramita's: ethische discipline, vrijgevigheid, geduld, toewijding, concentratie en inzicht (deze komen in het volgende hoofdstuk aan bod).

Bij het ontwikkelen van de vier onmetelijkheden is compassie erg belangrijk. Je ontwikkelt het verlangen om het lijden bij jezelf en bij een ander te verminderen. Bij de ontwikkeling van compassie heb je veel baat bij de eerste vier van de zes transcendente deugden, namelijk vrijgevigheid, ethische discipline, geduld en toewijding. De vijfde paramita is het ontwikkelen van aandacht en concentratie met behulp van meditatietechnieken. De zesde paramita is inzicht en wijsheid; deze komt voort uit het beoefenen van de eerste vijf paramita's.

Door het ontwikkelen van de vier onmetelijkheden wordt het toepassen van de eerste vier paramita's makkelijker. Als we deze kwaliteiten in onze geest gaan ontwikkelen, zal onze stabiliteit groeien. Deze stabiliteit is nodig om de spirituele reis goed te vervolgen. We zullen langzaam in onszelf de emoties van liefde, compassie, gelijkmoedigheid en plezier beter ontwikkelen en niet meer toegeven aan humeurwisselingen en onstabieleit. De twee grootste verbeterpunten waar ik de laatste tien jaar aan heb gewerkt, waren de paramita geduld en de onmetelijkheid gelijkmoedigheid. Met kleine stapjes gaat dit steeds beter.

In de boeddhistische leringen wordt benadrukt dat een autonoom bestaan slechts een illusie is, een van onze grootste illusies en een belangrijke oorzaak van ons lijden. We moeten leren onze empathie en sympathie voor anderen te vergroten. Belangrijk is daarbij je te kunnen verplaatsen in de positie van een ander. We moeten ons inbeelden hoe het zou zijn als wij de zorgen, het verdriet en de angsten van de ander zouden hebben. In het boeddhisme leer je empathie te ontwikkelen door een combinatie van inlevingsvermogen en meditaties die gericht zijn op concentratie en visualisering.

In feite is de grootste kwaliteit die iemand kan hebben de capaciteit tot verbinden met anderen op een positieve manier. Dit leidt tot een wederzijdse positieve beïnvloeding van jezelf en de ander. Door het oefenen van de vier onmetelijkheden wordt onze capaciteit tot zorgen, delen, geven en het aanvoelen van anderen verrijkt.

1 - GELIJKMOEDIGHEID

Vaak voelen we ons onzeker door onze gedachten en worden we uit ons evenwicht gebracht door hun kracht en opdringerigheid. Onze gedachten veranderen continu door veranderende omstandigheden.

Met meditatieoefeningen leren we om steeds weer terug te keren naar het nu. Op die manier leren wij erop te vertrouwen dat het nu alles te bieden heeft wat we nodig hebben en raken we onthecht van onze gevoelens en angsten.

Door deze gelijkmoedigheid te ontwikkelen ontstaat een gedachtegang zonder aversie, begeerte of onverschilligheid. Dit is een basishouding die bevorderlijk is om te werken met de andere drie onmetelijkheden: liefde, compassie en plezier. Hier bespreek ik één meditatie die geschikt is voor het ontwikkelen van gelijkmoedigheid (in mijn lessen gebruik ik ook nog andere meditaties).

MEDITATIE OP VRIENDSCHAP VOOR GELIJKMOEDIGHEID

1. Begin met meditatie op de ademhaling. Doe drie volledige ademhalingen.
2. Visualiseer iemand die je graag mag.
3. Bekijk hoe je deze persoon ontmoette en hoe die langzaam een goede vriend werd op wie je erg gesteld bent geworden.
4. Daarna visualiseer je dat deze vriend in de toekomst geen vriend meer is.
5. Visualiseer een gebeurtenis waardoor de situatie verandert van diepe affectie naar onverschilligheid en dan naar een gevoel van aversie.

Draai nu het proces om:

6. Begin met iemand te visualiseren die je vreselijk vindt.
7. Bekijk hoe en waarom dit gevoel in het verleden is ontstaan.
8. Visualiseer nu het proces naar de toekomst, hoe dat kan transformeren naar onverschilligheid, bijvoorbeeld omdat die persoon gaat verhuizen.
9. Visualiseer dat de omstandigheden zo veranderen dat deze persoon jouw beste vriend wordt.

Vervolgens:

10. Visualiseer nu iemand tegenover wie je onverschillig staat.
11. Mediteer op het verleden om te zien hoe dat zo is gekomen. Was het een goede vriend? En door welke veranderende omstandigheden heeft die vriend de status van onverschilligheid gekregen?
12. Contempleer weer over hoe omstandigheden kunnen veranderen tot het weer een goede vriend wordt.

Volgens Traleg Kyabgon Rinpoche zullen deze oefeningen ervoor zorgen dat je meer relativerend naar je eigen situatie en die van de ander zult kijken. Je zult je realiseren dat door de continue wisselende situaties je waarneming, en vaak daaraan gekoppeld je positionering, ook verandert. Je zult altijd positieve, neutrale en negatieve gebeurtenissen blijven ervaren. Belangrijk is de manier waarop je ermee omgaat.

Ik ben ervan overtuigd dat ook verlichte wezens slechte dagen zullen hebben. De Dalai Lama bijvoorbeeld moest vanuit Tibet ontsnappen, omdat het voor hem onveilig werd om in Lhasa te blijven. Hij degradeerde tot de status van vluchteling en dat zou hem volledig uit de rea-

liteit gehaald kunnen hebben als hij een gewoon persoon was geweest. In de eerste jaren als vluchteling was de Dalai Lama niet zo populair als hij nu is. Toen hij uit Tibet ontsnapte, kenden alleen de Tibetanen hem. Hij stuitte op een ongelofelijke hoeveelheid moeilijkheden en hindernissen als de leider van de vluchtelingen. Het waren zijn boeddhistische studie, zijn praktijkervaring en zijn niveau van ontwikkeling die hem in staat stelden om te gaan met die moeilijkheden. Hij heeft geen slechte bedoelingen tegenover de Chinezen, maar instrueert ons juist om liefde en compassie in onszelf op te wekken tegenover hen.

ERVAREN VAN CONTINU VERANDERENDE OMSTANDIGHEDEN

Het geluk dat we zoeken is niet iets voorlopigs, maar een perfectie, een stabiele toestand van geluk. Deze oefening is om te beseffen hoe de omstandigheden zo kunnen veranderen dat je het ene moment geluk ervaart en vijf seconden later lijden. Je beseft dat deze twee zeer dicht tegen elkaar aan liggen en daarom zo snel kunnen wisselen. Om een groter gevoel van gelijkmoedigheid te ontwikkelen (versterkt met compassie) kan deze inzichtmeditatieoefening zeer nuttig zijn.

1. We gaan op de buik op de grond liggen, de vier ledematen uitgestrekt, en we denken na over het lijden van vrienden, familie, kennissen, onbekenden, dieren en vijanden.
2. We gaan liggen op onze rug, de ledematen gestrekt, en we denken na over het welzijn en het geluk van vrienden, familie, kennissen, onbekenden, dieren en vijanden.

3. Terwijl we nadenken (inzichtmeditatie) over de vraag hoe al dit geluk en al dit lijden onderhevig zijn aan verandering, draaien we ons op de grond driemaal rechts (met de klok mee) en driemaal terug.
4. We blijven nog even liggen en kijken welke inzichten zich aandienen.

2 - LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

De meditatie op liefde of liefdevolle vriendelijkheid leert je de fundamenten van een liefdevol gevoel te ervaren, zoals vaak beschreven in de boeddhistische literatuur. Liefde of liefdevolle vriendelijkheid is een emotie die niet besmet is met andere versturende emoties of gevoelens. Deze emotie is puur. Het gevoel staat voor romantische liefde, liefde voor familie en liefde voor vrienden. De definitie die hier gebruikt kan worden: willen dat de ander echt gelukkig is. Ook hier laat ik je kennismaken met twee meditaties (maar in mijn lessen gebruik ik ook nog andere vormen).

MEDITATIE OP LIEFDE

1. Begin met meditatie op gelijkmoedigheid voordat je aan de visualisatie begint.
2. Visualiseer liefde voor drie groepen mensen. Begin bij degene die dicht bij je staat, bijvoorbeeld jouw partner, en ga vervolgens verder naar familie en vrienden. Begin met de visualisatie dat je jouw geliefde alle liefde en geluk gunt. Dan breid je dit uit naar de andere groepen en als laatste betrek je er alle levende wezens bij.
3. Wanneer je voor een specifiek persoon mediteert, kun je denken: Wat maakt deze persoon gelukkig? Wat wenst deze persoon? Wat heeft deze persoon op fysiek, emotioneel, financieel, spiritueel en mentaal niveau nodig?
4. Wat ook de wensen van hem of haar zijn, beeld je heel levendig in dat de liefde die je stuurt al deze wensen zal inwilligen en dat de persoon zichtbaar aangedaan is door jouw liefde en vrijgevigheid. Visualiseer dat de persoon totaal gelukkig en blij is.

5. Beëindig de meditatie. Zorg er dan voor dat je nog even verblijft in de staat van gelijkmoedigheid. Dit is belangrijk, omdat er sterke gevoelens naar boven kunnen komen en je deze dan even tot rust kunt brengen.
6. Visualiseer nu een kennis of een onbekend persoon. Vraag je af wat deze persoon op fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel niveau nodig heeft of wenst. Visualiseer dat al zijn of haar wensen, behoeften, verlangens en dromen mogen uitkomen door liefde en liefdevolle vriendelijkheid naar hem of haar toe te sturen.
7. Visualiseer het positieve effect dat dit heeft op deze persoon. Visualiseer zijn blijheid.
8. Ga hierna weer terug naar de staat van gelijkmoedigheid.
9. Visualiseer nu iemand die je absoluut niet aardig vindt.
10. Bekijk waarom je deze persoon niet mag. Vind je hem arrogant, agressief of onsympathiek? Visualiseer dan dat zijn gedrag zachter wordt en dat als effect hiervan de persoon blijer en gelukkiger wordt en als gevolg daarvan liever tegen jou en anderen wordt. Betrek steeds meer mensen of andere levende wezens in je meditatie, zodat zij ook een gunstig effect heeft op hen.
11. Hierna ga je weer terug naar de staat van gelijkmoedigheid.
12. Vervolgens roep je de staat van liefde op zonder dat je aan een persoon of object denkt. Dit heet: het gevoel van liefde oproepen in de geest zonder object.
13. In deze laatste staat ervaar je rust in de natuurlijke staat van de geest en dat heet de 'Boeddha-natuur'.

Het is belangrijk te beseffen dat het gevoel van liefde vervuild kan worden door overdreven gehechtheid of bezitterigheid. Gehechtheid impliceert dat we op een ding, persoon of idee zijn gefixeerd. De fundamentele basis van dit gevoel van fixatie is angst. Is deze fixatie te sterk, dan bezit de fixatie jou in plaats van andersom. Liefde die daardoor is vervuild kan gemakkelijk omslaan in haat en gemengd worden met andere negatieve emoties, wat meestal leidt tot destructieve vormen van gedrag. Werkelijke gevoelens van affectie en zorg kunnen worden gescheiden van gehechtheid. Bij deze liefde, die wij proberen op te wekken in deze oefening, is het belangrijk dat wij onze egoïstische motivaties en gehechtheden loslaten. Het gevoel van liefde moet puur zijn zonder dat er versturende emoties bij betrokken zijn.

MEDITATIE OP LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

De oefening van liefdevolle vriendelijkheid is gericht op het ontwikkelen van barmhartigheid tegenover iedereen om je heen. De meditatie is een stimulans die de barmhartigheid activeert die iedereen al in zich draagt. Deze meditatie leert je vrienden te worden met jezelf en een grotere empathie voor anderen te krijgen. Na een tijdje zul je merken dat je hart meer opengaat en dat je vermogen tot liefhebben is versterkt.

Een traditioneel boeddhistisch gebed luidt:

*Laat alle wezens geluk ervaren, en de oorsprong van geluk.
Laat hen vrij zijn van leed, en de oorsprong van leed.
Laat hen niet gescheiden zijn van het grote geluk, dat vrij
is van leed.*

Laat hen verblijven in de grote gelijkmoedigheid, vrij van hartstocht, agressie en vooroordelen.

1. Ga zitten in een ontspannen maar alerte houding.
2. Concentreer je. Houd voor ogen dat je tijdens deze meditatie in contact wilt komen met je eigen hart en je aangeboren gevoelens van goedheid.
3. Laten je geest en je lichaam zich ontspannen. Laat alle gedachten los die je op dit moment bezighouden.
3. Haal je een situatie voor de geest waarin je een gevoel van welbehagen en tevredenheid had. Herinner je nauwkeurig waar je was, met wie en hoe je je precies voelde. Neem de tijd om die situatie weer op te roepen en voel de gewaarwordingen in je lichaam.
4. Zoek woorden die de gevoelens van welbehagen beschrijven die je toen had. Je kunt denken aan woorden als 'tevredenheid', 'welbehagen', 'geluk', 'vreugde', 'gemak'. Kies het woord dat voor jou het meest geschikt is.
5. Laat de details van die opgeroepen situatie los. Blijf tegelijkertijd aandacht geven aan de gevoelens van welbehagen die bij die situatie hoorden. Blijf bij die ervaring en laat jezelf die intens voelen.
6. Herhaal in jezelf, terwijl je dat welbehagen voelt, de zin: 'Moge ik gelukkig zijn' of 'Moge ik welbevinden en tevredenheid ervaren'.

3 - COMPASSIE

Net zoals bij het opwekken van onmetelijke liefde en/of liefdevolle vriendelijkheid is het belangrijk om bij het opwekken van onmetelijke compassie de egoïstische gedachtegangen achterwege te laten. We praktiseren deze meditatie om compassie te ontwikkelen voor alle levende wezens. Overdreven persoonlijke emotionaliteit is het best te vermijden. Het gaat hier om het verlangen om op een constructieve manier het lijden van alle wezens te verminderen. Het is goed om het gevoel van compassie in jezelf te laten groeien. Je wordt daardoor liefdevoller en als gevolg hiervan zullen ook de andere deugden en kwaliteiten in je groeien.

MEDITATIE OP COMPASSIE

1. Begin met gelijkmoedigheidmeditatie zoals vermeld bij de eerste onmetelijkheid van gelijkmoedigheid.
2. Visualiseer drie groepen van mensen. Denk eerst aan iemand voor wie je grote affectieve gevoelens hebt, zoals een vriend, zakelijke partner, persoonlijke partner of familielid.
3. Daarna denk je na over hun lijden. Vraag jezelf af: waarom is deze persoon ongelukkig? Ontwikkel een groot gevoel van compassie en sympathie. Visualiseer dat dit effect heeft. Verbeeld je dat wat ook het lijden veroorzaakt – ziekte, mentale instabiliteit, familieproblemen, financiële problemen – wordt verminderd door alle aandacht die je geeft door jouw compassiemeditatie.
4. Verbeeld je dat de persoon hierdoor opgelucht en lichter wordt en dat dit gemak en blijvend geluk brengt.

5. Ga daarna weer terug naar de gelijkmoedigheid-meditatie.
6. Richt nu je meditatie op een kennis, een minder intieme persoon. Denk aan zijn of haar specifieke problemen, zoals verstorende emoties als eenzaamheid, verslavingen, persoonlijke of zakelijke problemen. Stuur compassie naar die persoon. Ontwikkel een gevoel van zorgzaamheid voor die persoon. Visualiseer dat deze persoon echt begint te reageren door je sympathieke gevoelens.
7. Bedenk acties die je voor deze persoon uitvoert, zoals het geven van materiële hulp, complimenteren of het geven van psychologisch en spiritueel advies. Bedenk als laatste dat iemands lijden en de oorzaak ervan zijn verdwenen en dat hij of zij zich vrolijk, opgelucht en lichter voelt.
8. Verblijf nu in de staat van compassie zonder aan iets of iemand te denken. Laat in jezelf het gevoel van compassie groeien en straal dit uit naar buiten en vervolgens naar alle richtingen. Verblijf enige tijd in deze staat.
9. Kom terug in de gelijkmoedigheidsmeditatie zonder aan iets te denken.
10. Visualiseer nu iemand die je verafschuwt en concentreer je op zijn of haar lijden. Als er wat weerstand is, accepteer de weerstand gewoon. Die weerstand zal er bij de ander ook zijn. Is deze persoon bijvoorbeeld zeer egocentrisch, ontwikkel dan compassie voor deze persoon die specifiek is gericht op deze verstorende emotie en de oorzaak ervan.
11. Bedenk dat de persoon aan wie je een hekel hebt, eveneens het slachtoffer is van haar of zijn emoties en hierdoor ook lijdt. Deze persoon uit zijn emoties door bijvoorbeeld agressiviteit en slecht

gedrag. Verbeeld je dat dit lijden bij deze persoon vermindert en dat de persoon meer rekening gaat houden met anderen als gevolg van jouw meditatie. Verbeeld je dat deze persoon zich gelukkiger gaat voelen en aardiger wordt tegenover zijn omgeving als gevolg van jouw compassiemeditatie.

12. Verblijf hierna in een staat van volledige compassie zonder aan iets of iemand te denken. Straal dit uit door het universum.
13. Vervolgens kom je weer in de staat van gelijkmoedigheid.

Als je deze meditatie volledig beheerst, breid deze dan uit van één persoon naar meerdere personen en vervolgens naar alle levende wezens. Je begint met mensen in je omgeving, maar breidt het uit naar je land, de hele wereld en het universum. Daar komt de term 'onmetelijk' vandaan. Deze compassie richt zich op alle wezens in het verleden, heden en toekomst.

4 - VREUGDE

Plezier is een emotie die we langzaam kunnen integreren in onze meditaties. Een voorwaarde is wel dat aan de emotie plezier geen versturende emoties meer vastzitten. Om meester te worden over deze emotie moeten we eerst in onszelf het gevoel van plezier leren opwekken. Dit zullen we herhaaldelijk moeten oefenen om negatieve, depressieve gevoelens te verminderen en om het gevoel van plezier de ruimte te geven.

MEDITATIE OP VREUGDE

1. Begin met je aandacht te richten op drie groepen: partner, familie en vrienden. Terwijl je je op iemand richt voor wie je affectie voelt, visualiseer dan dat je vreugde voelt in wat iemand bereikt heeft, zijn goede kwaliteiten, gezondheid en welzijn.
2. Breid je aandacht uit naar kennissen en vervolgens naar mensen die je niet mag en deel je gevoel van plezier, geluk, tevredenheid en welzijn met deze groepen. Beeld je in dat zij zich plezierig en gelukkig gaan voelen. Neem zelf ook deel aan deze vreugde. Vul je lichaam en geest met dit compleet gevoel van vreugde. Voel jezelf op je gemak. Je voelt je gelukkig dat alle levende wezens geluk hebben verworven.
3. Visualiseer dat zij dit plezierige en gelukkige gevoel helemaal zelf hebben verworven. Er is een algemeen gevoel van welzijn. Denk: 'Mogen alle levende wezens dit geluk ervaren en niet ophouden dit geluk te ervaren totdat zij het uiteindelijke doel van verlichting hebben bereikt. Mogen

- zij altijd vergezeld zijn van geluk en welzijn.’
4. Visualiseer dat het lijden van één persoon is gestopt en dat hij of zij de langverwachte staat van geluk bereikt. Langzaam breidt jouw aandacht zich uit naar alle levende wezens op deze planeet en dan naar het universum. Ga net zolang door totdat iedereen deze staat van geluk heeft bereikt.
 5. Visualiseer nu het gevoel van plezier waarbij iedereen gelukkig is. Een opgewekt klein gevoel van positivisme is niet hetzelfde als de sterke energie en vibratie van het werkelijke gevoel van plezier. Dat is een andere frequentie.
 6. Verblijf nu nog een tijdje in deze staat van plezier zonder dat je nog aan een object denkt.
 7. Hierna ga je terug naar de staat van gelijkmoedigheid.

VIER ONMETELIJKHEDEN ZIJN MENTALE OEFENINGEN

Deze meditaties zullen steeds weer opnieuw moeten worden gedaan. Het oefenen van gelijkmoedigheid helpt om de fixaties in de geest te ontspannen. Veel lijden ontstaat doordat we er een gewoonte van maken de verkeerde ideeën in onze geest te fixeren. Als we op gelijkmoedigheid mediteren, zal ons gevoel van verwaandheid, egocentriciteit en zelfingenomenheid afnemen. Bij het mediteren op liefde zullen boosheid, agressiviteit en vijandigheid langzaam verdwijnen. Als we op compassie mediteren, zullen onze gehechtheid, hebberigheid en behoeftebevrediging verminderen. En jaloezie neemt af als wij op plezier mediteren.

Traleg Kyabgon Rinpoche adviseert om de bestaande volgorde te handhaven van de vier onmetelikheden.

Hij stelt dat gelijkmoedigheid werkt als een sterke kracht om de beoefening van liefde, compassie en plezier te stabiliseren en in evenwicht te brengen. Ook kan gelijkmoedigheid ervoor zorgen dat liefde, compassie en plezier spontaan vanuit de geest naar boven komen.

Als die ruimte in je geest er is, zal jouw emotionele intelligentie automatisch naar boven komen, omdat deze intelligentie ontstaat door het ontspannen van jouw fixatie. In de boeddhistische manier van denken hoeven we problemen niet op te lossen, maar wij leren ze los te laten zodat ze geen problemen meer zijn. In de realiteit blijft niets hetzelfde, dus het is gemakkelijker als we dat feit accepteren. Stabiliteit in de geest komt door het besef dat alles in beweging blijft.

Als liefde, compassie, plezier en gelijkmoedigheid afwezig zijn, is het gemakkelijk andere deugdelijke kwaliteiten te laten groeien, aldus Traleg Kyabgon in zijn boek *Mind at Ease*. Hiermee refereert hij aan de zes paramita's die we in het volgende hoofdstuk behandelen. Als we vrijgevigheid oefenen, doen we dat met liefde, compassie, plezier en gelijkmoedigheid in gedachten. Op dezelfde manier oefenen we de andere paramita's, zoals geduld, ethische discipline en enthousiaste inzet.

Het is belangrijk om te beseffen dat de vier onmetelikheden alleen maar mentale oefeningen zijn, bedoeld om ons te transformeren en ons te leren rekening te houden met anderen.

Wij denken dat wij onszelf kunnen transformeren door vooral onszelf te oefenen en ons op onszelf te concentreren. Het boeddhisme leert echter ook dat we onszelf geen grotere dienst kunnen bewijzen dan te oefenen op anderen.

DE TEMPEL MET DUIZEND SPIEGELS

Er was eens een tempel waarin zich een zaal met duizend spiegels bevond. Op een dag verdwaalde een hond in de tempel en kwam in deze zaal terecht. Toen hij plotseling geconfronteerd werd met duizend spiegelbeelden, gromde en blafte hij naar zijn vermeende tegenstanders. Ze toonden hem duizendvoudig hun tanden en blaften terug. Waarop hij nog meer als een dolle hond reageerde. Dit vergde uiteindelijk te veel van zijn krachten, zodat hij van opwinding dood neerviel. Er ging een tijdje voorbij en op een dag verscheen een andere hond in dezelfde zaal met duizend spiegels. Ook deze hond zag zichzelf in duizendvoud omgeven door zijn evenbeeld. Hij zwaaide vrolijk met zijn staart en duizend honden zwaaiden naar hem terug en maakten plezier met hem. Blij en vol goede moed verliet hij de tempel.

15.

MEDITATIE OP DE ZES TRANSCENDENTE DEUGDEN

BEPERKT ZICHT

Soms zijn de dingen in het leven,
niet altijd wat ze lijken
We zijn simpelweg beperkt
in hoever we kunnen kijken
Vanuit ons hart,
niet met de ogen
Want soms gaat dat,
om het geloven
In iets waarvan we denken
het niet te kunnen zien
Beperkt zicht, in dit gedicht,
wil ik je vertellen
over de schepper van het licht
De aanwezigheid,
hier op aarde,
tot in het eindeloze paradijs
In ieders gezicht,
schuilt het mooiste schilderij,

in een gouden lijst
In de bijbel beschreven,
het gaat om jou en om mij,
Om de heilige geest,
stilletjes aan je zijde
Zo gaan de dagen voorbij
Waar het donker overheerst,
zorgt hij, dat de zon ook daar schijnt
Zonder dat je verder kijkt
Met een beperkt zicht,
is er voor ons altijd de waarheid,
van de schepper van het licht

- *Patrick S* -

MAHAYANA- EN THERAVADA-BOEDDHISME

Twee stromingen in het boeddhisme die probleemloos naast elkaar bestaan zijn het mahayana- en het theravada-boeddhisme. De stromingen worden in Azië respectievelijk de zuidelijke en de noordelijke traditie genoemd. Theravada-boeddhisme komt vooral voor in Sri Lanka, Birma (Myanmar), Thailand, Laos en Cambodja. Mahayana-boeddhisme wordt hoofdzakelijk aangetroffen in Tibet, China, Mongolië, Vietnam, Korea en Japan.

Theravada is de vroegste stroming en werd beïnvloed door de Indische cultuur waaruit het boeddhisme is ontstaan. In het later ontwikkelde mahayana zijn invloeden te zien van vooral Tibet, China en Japan.

In theravada staat enkel de Boeddha, de historische figuur Sidhartha Gautama, centraal. In mahayana zijn naast de historische Boeddha ook andere boeddha's en de mannelijke en vrouwelijke bodhisattva's belangrijk.

De doelstelling van theravada is het bereiken van het nirvana voor het individu. Het ideaal is de arahant, iemand die de verlichting en het nirvana heeft bereikt. In mahayana ligt een nadruk op het bereiken van het nirvana door iedereen. Het ideaal is de bodhisattva: iemand die de verlichting bereikt heeft en zijn of haar nirvana uitstelt om anderen te helpen ook de verlichting te bereiken.

De zes paramita's of perfecties zijn deugden of acties waarmee een beoefenaar van het boeddhisme verlichting kan bereiken. Binnen het mahayana-boeddhisme worden paramita's gezien als acties die je helpen bij het ontwikkelen van compassie.

De paramita's, zoals onderscheiden binnen het mahayana-boeddhisme, zijn:

1. **Shila** – ethische discipline of zedigheid
2. **Dana** – vrijgevigheid
3. **Khanti** – geduld
4. **Virya** – toewijding of enthousiaste inzet
5. **Dhyana** – concentratie of meditatie
6. **Prajna** – inzicht of wijsheid

Rianne Pelleboer heeft voor Bodhi TV een serie gemaakt over de paramita's en deze op internet ter beschikking gesteld. Ze legt het goed en humorvol uit. Ik heb haar om toestemming gevraagd een aangepaste versie van haar tekst voor dit hoofdstuk over te nemen. We gaan het wiel niet uitvinden als iemand anders enorm zijn best heeft gedaan om deze zes onderdelen op een aansprekende manier goed te beschrijven. Delen en verbinden! De meditaties bij de tekst zijn er door mij aan toegevoegd.

1 - ETHISCHE DISCIPLINE

Shila is de paramita van discipline of het juiste ethisch handelen en deze bestaat op drie niveaus. De eerste manier van juist ethisch handelen is jezelf en anderen geen pijn te doen. De tweede manier is de gelofte om goede dingen voor jezelf en voor anderen te doen. Zen-leraar Aitken Roshi zegt hierover: 'Het is mijn gelofte om liefde uit te drukken. Vanuit dat voornemen vloeit dan het derde niveau van discipline moeiteloos voort: het helpen van anderen.'

In sommige boeddhistische tradities worden de paramita's omschreven als de zes perfecties. Een onmogelijke opgave, lijkt het. Hoe hard we ook proberen, we zijn en blijven allemaal mensen. We hebben allemaal onze eigen karakters, ons eigen verhaal en onze eigen gewoonten. Soms botsen we met elkaar, omdat we zo verschillen. Hoe hard we ook proberen, we zullen onvermijdelijk blijven steken op een bepaald niveau van imperfectie.

De enige manier om de ethische discipline volledig uit te voeren is door onze imperfectie te omarmen en ons open te stellen voor wie we werkelijk zijn. Roshi: 'Als de Boeddha vanaf het begin perfect was geweest, had hij nooit onder een boom hoeven te gaan zitten. We hebben allemaal een boeddhanatuur en de Boeddha was net als ons een mens.' De paramita van discipline wordt vaak als synoniem gezien voor veel regels. Wat moet je wel doen en wat niet? Het gaat er niet om dat je alles perfect doet en de regels perfect naleeft. Het gaat erom dat je handelt vanuit de opvatting dat jijzelf en anderen een boeddhanatuur hebben. Dat is volgens Roshi het belangrijkste uitgangspunt van de paramita discipline.

'We kunnen leren om te ontspannen en te vertrouwen in onze oorspronkelijke natuur,' zegt Trungpa Rinpoche. 'Dat is de grond van discipline. We zijn gewend de nare

dingen in het leven zo ver mogelijk te verbannen en om de plezierige dingen naar ons toe te trekken. Dingen moeten op onze manier gaan. Toch kunnen we vrijgevig zijn, de deuren opengooien en zowel de plezierige als de onplezierige ervaringen uitnodigen. De discipline die je in zo'n geval moet hebben, is om te blijven wie je bent.'

MEDITATIE OP ETHISCHE DISCIPLINE

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten te verstillen.
2. Denk na over hoe ethisch je bent wat betreft de genoemde verschillende onderdelen van de ethiek. Hoe heb je de juiste manier van spreken en handelen ontwikkeld voor jezelf en anderen?
3. Hoeveel procent van die kwaliteit heb je ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

2 - VRIJGEVIGHEID

Dana betekent in het Pali ‘vrijgevigheid’. Pali is de taal die gebruikt wordt in de oude geschriften van het theravada-boeddhisme. Het boeddhisme kent drie vormen van vrijgevigheid: het geven van materiële zaken, het geven van bescherming en het geven van dharma. In sommige tradities wordt de laatste ook wel ‘onbevreesdheid’ genoemd.

Volgens leraar Thich Nhat Han gaat het bij bescherming over tijd en energie: ‘De tijd om er voor anderen te zijn. Het geven van tijd aan een stervende of iemand anders die lijdt. Vijf minuten volledig aanwezig zijn kan veel impact hebben. Tijd is er niet alleen om geld te verdienen, maar vormt ook de basis van het geschenk van dharma en onbevreesdheid.’ Leraar John Tarrant Roshi zei ooit: ‘Attention is the most basic form of love. Through it we bless and are blessed.’

Het geven van dharma (verlichting) wordt gezien als de hoogste vorm van vrijgevigheid, omdat dit geschenk oneindig is. Als je iemand iets concreets geeft, is op dat moment jouw vrijgevigheid voltooid. Als iemand bang is in het donker, geef je hem een zaklamp en dan ben je klaar, je hebt gegeven. Bij het geven van dharma gaat het meer over iets duurzaam, een manier van zijn, de manier waarop je de boeddhistische leer belichaamt. Daarom wordt deze vorm van vrijgevigheid ook wel onbevreesdheid genoemd. Niet omdat je niet meer bang bent, maar omdat je je gewaar kunt zijn van je angsten en alsnog met twee benen op de grond kunt blijven staan.

Non Pema Chodron zegt dat de grond van vrijgevigheid loslaten is – van je angsten, van het gevoel dat je niet goed genoeg bent of van je slechte humeur. Ontspannen in het moment. Vrijgevig zijn betekent tegen al je angsten en twijfels in toch open durven zijn en geven. Chodron gebruikt voor onbevreesdheid ook vaak het woord *ground-*

lesness: geen grond hebben. Hiermee bedoelt ze dat onzekerheid inherent is aan het leven en dat we dit moeten accepteren, in plaats van te zoeken naar zekerheden. Een eng idee, omdat er niets is om je aan vast te klampen. Maar deze grondeloosheid heeft wel één groot voordeel: er is ook helemaal niets om op te pletter te vallen.

De gever van vrijgevigheid is naast gever ook ontvanger. Als je vrijgevigheid oefent, levert dit verdiensten op. In het theravada-boeddhisme wordt het oefenen van vrijgevigheid gezien als methode tot het overwinnen van egoïsme en begeerte. In het mahayana-boeddhisme is dana de deugd van mededogen en de deugd van vriendelijkheid om zo te komen tot verlichting voor iedereen.

Voor het verkrijgen van vrijgevigheid kan gebruik worden gemaakt van een vipassana-meditatie. Deze meditatie stelt de beoefenaar in staat door middel van zelfobservatie zelfkennis te verwerven.

MEDITATIE OP VRIJGEVIGHEID

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten stil te maken.
2. Denk na over hoe vrijgevig je bent op de verschillende onderdelen van vrijgevigheid: materieel, aanbieden van je diensten of advies geven.
3. Voor hoeveel procent heb je die kwaliteit ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

3 - GEDULD

De derde paramita, khanti, is die van geduld of verdraagzaamheid en refereert aan de manier waarop we met lijden omgaan. De paramita van verdraagzaamheid leert ons dat we alle gevoelens, zowel positieve als negatieve, mogen verwelkomen, omdat ze simpelweg deel uitmaken van ons bestaan.

Khentin Tai Situ Rinpoche, Tibetaans boeddhistisch leraar, zegt dat we moeten ophouden met onze gevoelens te ontwijken. 'We moeten de pijn die we ervaren leren verdragen. We kunnen accepteren dat pijn nu eenmaal deel uitmaakt van ons leven.'

Een leuke theorie, dacht ik. Het feit blijft dat ik dag in dag uit hard mijn best blijf doen om nare gevoelens weg te drukken. Ik wil niet boos of verdrietig zijn. Ik wil het niet voelen. Om al die gevoelens te voorkomen heb ik vele manieren gevonden om al dat lijden te ontwijken. Tijdens een lezing van leraar Acharya Mathias Pongracz kreeg ik een verhelderend voorbeeld hoe met lijden om te gaan. Hij zegt dat je gevoelens, zowel positieve als negatieve, moet uitnodigen alsof het je vrienden zijn. Ze belen aan, je doet de deur open, laat ze binnen en biedt ze iets te drinken of te eten aan. Dit kan je beste vriend zijn, een kennis die je alleen oppervlakkig kent of misschien een relatief onbekende. Ongeacht wat je van de personen in kwestie vindt, geef je ze iets te eten en drinken, ze zijn jouw gasten en je zorgt goed voor ze.

Door het lezen en bestuderen van verdraagzaamheid werd het me duidelijker dat ik door gevoelens weg te drukken alleen maar olie op het vuur gooi en dat al die ontwijkingmanoeuvres mij niet gelukkiger maken. Ook al worden er een hoop emoties op me afgevuurd die ik niet ken, het maakt allemaal deel uit van het geheel dat je als mens bent.

Bij verdraagzaamheid hoort nog een tweede stap. Je gevoelens toelaten is één ding, maar het is niet de bedoeling dat ze zich in je vastbijten. Dat zorgt er immers voor dat je nog meer gaat lijden. Je moet ook leren deze emoties weer los te laten.

MEDITATIE OP VERDRAAGZAAMHEID EN GEDULD

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten te verstillen.
2. Denk na over hoe verdraagzaam en geduldig je bent ten opzichte van anderen.
3. Hoeveel procent van deze kwaliteit heb je al ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

4 - TOEWIJDING

De paramita van toewijding, ijver en enthousiaste inzet – virya – geeft handvatten hoe je kunt omgaan met tegenlagen. Luiheid is de grootste vijand als het om deze paramita van enthousiaste inzet of toewijding gaat. Binnen het boeddhisme wordt wel eens gezegd dat het zonder toewijding onmogelijk is om de voorgaande drie paramita's vrijgevigheid, discipline en verdraagzaamheid uit te voeren.

Een belangrijk onderdeel van de paramita van ijver is ook matiging. Volgens Acharya Lama Sönam Rabgye is het belangrijk om een goede balans te vinden in wat we doen. We moeten onszelf niet dwingen om iets te doen alleen maar omdat we dat van plan waren. Als we te veel energie steken in wat we willen bereiken, zegt hij, worden we moe, uitgeput en lijken dingen al snel te zwaar.

'Om echt ijverig te kunnen zijn,' zegt Acharya Lama Sönam Rabgye, Tibetaans boeddhistisch leraar, 'moeten we oprecht geïnteresseerd zijn. Dan zijn we verheugd om te doen wat we moeten doen om iets te bereiken.' Daarom, zegt hij, wordt in het Tibetaans de term brtson 'grus gebruikt: 'vreugdevol streven'. Als we niet blij of verheugd zijn, is het heel erg moeilijk om onze doelen te bereiken. Vreugde geeft ons de energie om ons in te zetten en om vol te houden als we hindernissen tegenkomen.

Belangrijk is ook om een balans te vinden tussen onze relatie, vriendschappen, werk en hobby's en om onszelf aan te moedigen goed te luisteren naar wat ons lichaam ons vertelt.

MEDITATIE OP TOEWIJDING

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten stil te maken.
2. Denk na over je toewijding of enthousiaste inzet.
3. Hoeveel procent van deze kwaliteit heb je ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

5 - MEDITATIE

Van dhyana – de meditatie-paramita – wordt gezegd dat dit de paramita is waar de voorgaande vier absoluut niet zonder kunnen. Door jezelf te trainen in de andere paramita's, zegt Chögyam Trungpa Rinpoche, ontstaat een groot ontwikkeld bewustzijn. Door dit bewustzijn te koppelen aan de mindfulness- of aandachtmeditatie heb je alles in handen om je getemde geest onder controle te houden. Het gaat hier volgens Trungpa Rinpoche niet zozeer meer om het temmen van de geest, zoals je dat doet als je begint met mediteren, maar om inzicht hebben in de toestand van je geest op ieder moment. Dit is dus niet alleen als je op het meditatiekussen zit, maar op elk moment van de dag.

Voor dit aspect (bewustzijn realiseren) heeft de Amerikaanse boeddhistische leraar en auteur Lama Surya Das (www.surya.org) een goed advies: nieuwsgierig zijn. Dit betekent: onderzoeken hoe dingen werken, hoe wij in elkaar zitten en wie de ander is, zodat we onszelf beter leren kennen en elke keer weer een open houding aannemen. Dan kun je je op elk moment afvragen: hoe voel ik me nu? Ben ik moe, blij, verdrietig of boos? Tegelijkertijd houd je je ogen, oren en al je andere zintuigen open om te zien hoe de ander zich voelt.

Normaal gesproken is meditatie de oefening die je doet en de ademhaling het object waar je jouw aandacht op richt. Bij mindfulness-oefeningen kun je je aandacht ook richten op een beweging als tandenpoetsen, eten of veters strikken.

Door met een open houding te blijven kijken naar de bewegingen van mijn geest en mij gewaar te zijn van mijn gevoelens en gedachtes, blijkt het makkelijker om mijn gevoelens te delen en ze los te laten. Voor het realiseren van deze paramita van concentratie en meditatie zijn na-

tuurlijk alle meditatietechnieken en oefeningen geschikt die in de verschillende hoofdstukken zijn besproken. Hier kies ik weer voor de vipassana-meditatie.

MEDITATIE OP CONCENTRATIE, AANWEZIG ZIJN IN HET MOMENT

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten stil te maken.
2. Denk na over hoe je bewust aanwezig bent in het moment op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.
3. Hoeveel procent van deze kwaliteit heb je ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

6 - WIJSHEID

Prajna, of de paramita van transcendente wijsheid, is de paramita waaruit de vijf andere paramita's groeien. Deze wijsheid is de intelligentie die je nodig hebt om onderscheid te kunnen maken tussen wat goed is en wat niet goed is.

Prajna is de intelligentie die je inzicht geeft in hoe je moet handelen. Met de intelligentie van deze paramita weet je of je de paramita van vrijgevigheid, discipline, verdraagzaamheid, ijver of meditatie moet toepassen. De paramita's zou je kunnen beschrijven aan de hand van een keizer die met verschillende legers onderweg gaat om de vijanden te verslaan. Zonder een bevelhebber zouden alle losstaande legers alle kanten opgaan en zou de strijd geen effect hebben. Het leiderschap van de keizer zorgt ervoor dat de legers samenwerken en hun doel bereiken. De keizer, de paramita van wijsheid, heeft het overzicht en kan daarom de legers aansturen op een manier die het beste resultaat oplevert.

Helder en open communiceren lijkt een hele opgave. De Tibetaanse boeddhistische leraar Chogyam Trungpa Rinpoche heeft voor deze situatie een goed advies: 'Als het verlangen om te communiceren (de paramita van vrijgevigheid) sterk is, heb je de paramita van wijsheid nodig om te ontdekken wat het onmogelijk maakt om te communiceren.'

Susan Piver, lerares binnen de Shambhala-traditie, zegt dat de wijsheid van deze paramita losstaat van onze opvattingen en onze inzichten. Door het idee dat iets 'mijn' wijsheid is op te geven en een connectie te maken met wijsheid zelf, ontstaat er ruimte. Uit die ruimte komt een soort intelligentie voort die allesomvattend is en veel groter dan het 'ik'. Piver stelt dat als je in een relatie denkt dat je het allemaal al weet en begrijpt, het

moelijk is om echt contact met je partner te maken, omdat jouw opvattingen en ideeën dan als een muur tussen jou en jouw partner in staan. Het heeft geen zin om elke situatie te analyseren, waarom je ruzie maakt en waarom je het weer bijlegt. ‘Het gaat erom,’ zegt Piver, ‘dat je alle concepten los moet laten die je hebt over wie je bent, wie de ander is, en wat het in zou moeten houden om lief te hebben. Als je dat doet kom je terecht in die ruimte buiten je comfortzone, die het mogelijk maakt om echt met iemand te communiceren.’

MEDITATIE OP WIJSHEID

1. Adem eerst driemaal volledig in en uit om je gedachten stil te maken.
2. Denk na over hoe jij communiceert. Benoem je alles met een liefdevolle energie? Geef je ruimte aan de ander? Laat je hem uitspreken? Stel je open vragen, vraag je naar iemand anders zijn perspectief? Kun je jouw eigen mening loslaten om actief te luisteren? Kun je tot tien tellen voordat je reageert?
3. Hoeveel procent van deze kwaliteit heb je ontwikkeld?
4. Wat is er nodig om deze kwaliteit verder te ontwikkelen?
5. Welke acties ga je vanaf nu nemen in je dagelijks leven?
6. Ga terug naar je ademhaling en breng je geest terug in de staat van gelijkmoedigheid.

WAT IS WAARHEID?

Er was eens, zo gaat het verhaal, lang, heel lang geleden, in een land heel ver van hier, een oude, wijze meester. Bij het rijzen van de zon wekte hij, volgens een welbepaald ritueel, zijn zeven favoriete leerlingen, die in de omstaande hutten verbleven.

Ze wasten zich en genoten van een kop boterthee, vrijwel hun enige luxe. Daarna trokken ze dan samen de bergen in. Al wandelend onderwees de meester hen en wijdde hen in de geheime natuurwetten en de kosmische patronen in. Hij probeerde hun inzicht te geven in zichzelf en hun medemens. Op die manier bereidde hij hen langzaam voor op het onvermijdelijke ogenblik waarop zij de taak van hem zouden moeten overnemen.

Op een van die tochten vroeg een leerling hem: 'Meester, wat is de waarheid? Leer ons de waarheid kennen.'

De meester antwoordde met een wedervraag. Hij schaarde hen alle zeven rondom een mooie bloemenstruik. Hij wees hen op een grote dauwdruppel die schitterde in de vroege zon en vroeg: 'Zeg me allen naar waarheid: welk kleur heeft deze waterdruppel?'

Even stilte. Daarna klonk het door elkaar heen... 'Rood,' zei de een. 'Oranje,' zei een tweede. 'Nee, geel!' riep een derde haast boos. 'Groen, meester,' zei een vierde verbaasd. 'Blauw! Paars! Violet!'... En ze kregen, voor het eerst in die lange tijd dat ze samen waren, écht ruzie met elkaar. Overtuigd als ze waren, ieder van zijn eigen gelijk.

De meester glimlachte een beetje triest. 'Kijk,' zei hij, 'dat gebeurt nu altijd met de waarheid... Jullie hebben allemaal de waarheid gesproken, elk vanuit zijn

eigen ervaring, vanuit zijn eigen gezichtsveld. Alleen vergeet je daarbij dat, van welke hoek je het ook bekijkt, je altijd slechts een deel van de waarheid kunt zien. Daarom kun je pas een idee van de grote universele waarheid krijgen wanneer je bereid bent te luisteren naar de visie van anderen en tegelijk jouw eigen stukje informatie bij die andere te voegen. Alleen dan wordt de waarheid “De Waarheid”: evenwichtig en totaal.’

EPILOOG

Het woord ‘verlichting’ betekent letterlijk ‘in het licht brengen’. Licht is een symbool voor de kracht van de geest. Licht verdrijft duisternis en beschijnt en verheldert wat verborgen is. Kaarsen aansteken is een onderdeel van de rituelen van bijna alle godsdiensten en symboliseert op eenvoudige wijze de transformatie van donker naar licht en van onwetendheid naar ‘wetendheid’, oftewel verlichting.

BOEDDHA EN VERLICHTING

Verlichting, een basisbegrip in het boeddhisme, lijkt ingewikkeld maar is in essentie vrij eenvoudig. Na de inspanning van zijn zoektocht naar de waarheid herinnerde de Boeddha zich de vrede en de rust die hij als jongen had ervaren onder de rozenappelboom in de tuin van zijn ouderlijk huis. Hij besloot die nacht – meer dan 2500 jaar geleden – de hele nacht onder een boom te blijven zitten totdat hij begreep waarom mensen zo veel leed veroorzaken voor zichzelf en anderen. De volgende ochtend ervaarde hij de wereld op een nieuwe manier. Hij beseftte dat mensen lijden omdat ze de ware aard van de geest niet kennen. De Boeddha begreep dat als mensen hun wezenlijke eenheid met de kosmos zouden kunnen zien, ze zouden ophouden zich tegen verandering te verzetten en dat er dan een einde zou komen aan hun leed. Hij zag dat iedereen het zaad van verlichting in zich draagt en dat meditatie de manier is om dat zaad te voeden. Door middel van meditatie kan men zijn eenheid met de kosmos herontdekken.

Dat is verlichting: het begrijpen van de aard van onze geest, die grenzeloos en barmhartig is, en daardoor

beginnen de lagen van verwarring weg te slijten. Verlichting bereiken we niet ineens; het is eerder zo dat we langzaam en geleidelijk minder misleid zijn.

Meditatie is de weg naar verlichting en brengt de geest terug naar zijn ware thuis. In de verstillings en de stilte van meditatie kun je de diepe innerlijke vrede weer ontdekken die verloren was geraakt in de drukte en de afleidingen van je leven van alledag.

WISSELWERKING

In het boeddhisme zeggen we dat verstorende emoties in de geest ook tot lichamelijke klachten leiden. Boosheid bijvoorbeeld huist in de lever en de gal, angst in de nieren en zorgen in de maag (maagzweer). Het werken aan verlichting maakt niet alleen de geest sterker, maar ook het lichaam.

In het lijden van de mensen zie je ook de wisselwerking tussen lichaam en geest terug. Vandaag de dag hebben mensen last van stressklachten, concentratieproblemen, oververmoeidheid, verslavingen, pijn, slapeloosheid en zwaar verstorende emoties zoals boosheid en angsten.

Er is veel stress in de westerse maatschappij. Voor velen van ons zijn stress en spanning zozeer deel geworden van het dagelijks leven dat we de gevolgen ervan niet langer opmerken. De negatieve effecten groeien in de loop van weken en maanden, totdat ze zich uiten in een slechte gezondheid. Het is belangrijk om stress te herkennen voordat een ziekte zich manifesteert.

Vaak negeren we de behoeften van ons lichaam, omdat we menen dat spiritualiteit alleen maar om de geest gaat. Met disciplines als yoga en meditatie eren wij het fysieke lichaam en dit kan onze relatie met het leven veranderen. Door ons lichaam te eren met liefdevolle aandacht

zijn we in staat gevoelens en gewaarwordingen op te merken en ons een ruimer beeld van het leven te vormen.

Als we in de mindfulnessstraining de bodyscan-ontspanningsmeditatie doen, brengen we warme liefdevolle aandacht naar elk deel van het lichaam, en dat kan zorgen voor grondige heling van geest en lichaam.

WAAROM MENSEN BEGELEIDEN RICHTING VERLICHTING

Alle vormen van meditatie helpen om lichamelijke pijn, verstorende emoties en stress aan het licht te brengen. Als we gas terugnemen en rustig gaan zitten, gaan we ons lichaam op gepaste wijze bewonen en daardoor zullen we duidelijker voelen waar de spanning zich heeft opgehoopt: vastzittende spieren in de schouders, op elkaar geklemde kaken of spanning in de buikspieren worden pijnlijk duidelijk.

In je hoofd zitten of te veel gedachten hebben is soms lastig. Meditatie zorgt ook voor meer rust in je geest en voor meer contact met de wereld om je heen. In de mindfulnessstrainingen wordt de juiste aandacht en concentratie getraind om in het moment te komen en om vanuit het moment te gaan leven. Door middel van de ademhalings- en meditatietechnieken, hatha yoga, Chi Kong, bodyscan, zitmeditatie, de berg- en meermeditatie en andere boeddhistische methodieken wordt dit effect bereikt.

Dit alles werkt toe naar een volledig aanwezig zijn in het moment op drie niveaus: fysiek, emotioneel en mentaal. In het moment ontstaat een grotere helderheid en verbinding met de interne en externe invloeden. Leren voelen, denken en vervolgens handelen is een wijze volgorde. Je wordt je bewust van je automatische denk- en

gedrag patronen. Door de inzichten tijdens deze lessen ben je in staat je leven beter vorm te geven en je bewustzijn te verruimen. Op die weg wil ik je meenemen.

LERAAR EN LEERLING

Volgens mijn leraar Lama Zeupa is er zonder een leerling geen leraar en zonder leraar geen leerling. In zijn les adviseert hij zijn leerlingen:

- Vertrouw ten eerste op de geest en de bedoeling van de lessen, niet op de woorden.
- Vertrouw ten tweede op de lessen, niet op de persoonlijkheid van de meester.
- Vertrouw ten derde op echte wijsheid, niet op oppervlakkige interpretatie.
- Vertrouw ten vierde op het wezen van je pure geest van wijsheid, niet op waarnemingen vol vooroordelen.

Mijn mening is dat we elkaars leraar zijn in het leven. Het leven werkt als een spiegel. Het is een wit scherm en jij bent de diaprojector. Wat op het witte scherm verschijnt, is jouw projectie van verschijnselen. Zend jij negatieve emoties uit, dan ontmoet je negativisme. In de leer van het boeddhisme herken ik ook steeds meer traditionele Nederlandse spreekwoorden, zoals 'Wie goed doet, goed ontmoet', 'Wie kaatst kan de bal verwachten' en 'Wat je zaait, zul je oogsten'.

In deze spreekwoorden zie je ook het idee van karma terug: oorzaak en gevolg, of actie is reactie. Elke fysieke of mentale activiteit heeft een gevolg. Zijn je fysieke handelingen en je gedachten deugdelijk, dan ontwikkel je een

positief karma. Zijn je fysieke handelingen en gedachten ondeugdelijk, dan ontwikkel je een negatief karma. Ook al leef je uitermate deugdelijk, dan wil dat niet zeggen dat je helemaal geen problemen meer hebt. Het opgebouwde karma van vorige levens trekt ook aan je, als de draden van een spinnenweb...

Door jouw projecties van jouw individuele zijn schijnt echter toch het licht van het goddelijke, dat je jouw levenslessen wil laten herkennen en ervaren. Dit zal leiden tot inzichten en vervolgens zal wijsheid ontstaan. Hoe meer je jouw individualiteit (ego) laat varen, des te helderder je jouw relatie tot jezelf en de ander leert zien. Jouw relatie van ik tot wij, van ego tot het goddelijke en van een relatieve waarheid naar een absolute waarheid. Door deze inzichten zal je lijden afnemen. Een leraar helpt je op weg naar de herkenning van jouw levenslessen. En jij zal jouw leraar weer een spiegel voorhouden...

EEN WAARLIJK MEESTER IS

Een waarlijk meester is iemand die geen
volgelingen om zich heen creëert

Een waarlijk meester is niet iemand die
een ander nog iets leert

Een waarlijk meester is iemand die
zich immer richt

Op ieders goddelijke vlam, op ieders
goddelijke licht

Een waarlijk meester leert eenieder op
zichzelf te vertrouwen

Een waarlijk meester laat je zien dat alles
zich van binnenuit zal gaan ontvouwen

Een waarlijk meester wijst eenieder altijd
op de weg naar binnen
Een waarlijk meester weet dat alle
veranderingen in jezelf zullen beginnen

Een waarlijk meester is iemand die in
mededogen naast je staat
Een waarlijk meester is iemand die eenieder
in zijn waarde laat
Je niet overlaadt met goede raad, maar
steeds wijst op je eigen innerlijke kracht
Zonder dwang, zonder moeten, zonder
een enkele vorm van macht

Een waarlijk meester zal enkel de eigen
ervaringen met een ander willen delen
Omdat hij weet dat je alleen jezelf van
binnenuit kunt helen
Een waarlijk meester weet dat je alleen
in liefde naast iemand kunt staan
Omdat iedereen zelf de weg naar binnen
zal moeten gaan

Maar waar zul je dan een waarlijk meester
kunnen vinden
In uzelf, lieve mensen, door uzelf wederom
met de bron te verbinden
Want u allen zult een waarlijk meester zijn
Wanneer gij kunt accepteren en kunt loslaten uw
innerlijke pijn

Wanneer gij uzelf bewust wordt van uw
angsten en waarom gij nog zo strijdt
Zult gij gaan ontdekken de kracht van de
neutraliteit

Vanuit het loslaten zal een nieuwe stroom in uzelf
ontstaan

Door in de stilte van het moment te voelen
zullen steeds meer deuren voor u opengaan
Dan zult gij uzelf van binnenuit kunnen helen en
genezen

Want alle antwoorden zijn reeds aanwezig
en zult gij halen uit uw diepste wezen

Dan zult gij door uw wijsheid, uw kracht
en uw verworven inzicht

Een waarlijk meester zijn, verbonden met het licht

- bron onbekend -

MIJN TOEKOMSTVISIE VAN 50 TOT 104 JAAR

Het schrijven van dit boek heeft verhelderend voor mij gewerkt. Ik moest opnieuw alles goed proberen te formuleren en in het juiste perspectief zetten. Daarnaast voelt het alsof ik nu de periode van mijn eerste vijftig levensjaren echt afsluit en ik op de helft van mijn leven ben. Ik heb mijn geest ingesteld op het worden van 104 jaar. Natuurlijk wel in goede gezondheid, gelukkig, vrij en dienend. ‘Kijk uit wat je wenst en de kosmos in stuurt,’ zei mijn leraar, ‘En als je het de kosmos in stuurt, formuleer het dan heel precies.’

De nieuwe lijnen die ik heb uitgezet zijn:

- Op tournee met de achtweekse mindfulnessstrainingen voor beginners en gevorderden bij particulieren en bedrijven. Ik begin in Den Haag, Rotterdam, Amsterdam en Wassenaar en bekijk de mogelijkheden voor uitbreiding naar andere steden.

- Ik blijf mindfulnessworkshops en -retraites geven en zal dit hier en daar uitbreiden naar het buitenland.
- Losse lessen in de twee sportscholen en in één yogastudio zal ik blijven continueren zolang als het haalbaar is.
- De studie van het boeddhisme gaat gewoon verder, want daar kun je meerdere levens mee bezig zijn.
- Het huisje in de bossen heb ik gevisualiseerd en daar wil ik het komende jaar toch wel gaan wonen.
- Ik sta open voor een relatie, omdat ik drie jaar geleden afstand heb gedaan van mijn kuisheids-geloften. Tot nu toe zijn mijn hartkleppen echter nog niet opengesprongen bij de mannen die tot nu toe langskwamen. Mijn missie Creating Awareness, het vergroten van het bewustzijn, is zo sterk aanwezig dat dit toch de hoofdzaak zal blijven in mijn tijdbesteding. Ik ervaar mijn leven als zeer zinvol, en dat is een zegen.

Ik heb mijn roeping gevonden en zal mij blijven inzetten voor Creating Awareness en mindfulness tot ik 104 ben. Ik hoop dat mensen door het lezen van dit boek de waarde van zichzelf ontdekken en de toegevoegde waarde die zij hebben voor andere mensen en de maatschappij.

DANKWOORD

In dit dankwoord wil ik graag mijn vrienden bedanken die mij meerdere malen hebben aangespoord een boek te schrijven, omdat het pad dat ik bewandel als bijzonder en afwijkend wordt gezien. Het verweven van een autobiografie, theorie en een werkboek, de verhouding van spiritualiteit en commercialiteit, materialisme tot minimalisme, het vergelijk tussen het hindoeïsme en boeddhisme, de ontwikkeling van de ik-gerichtheid naar de wij-gerichtheid, van amoureuze relaties tot monnik, de verhouding tussen yogatechnieken en meditatietechnieken, heeft als doel het tot een afwisselend boek te maken dat hopelijk helpt tot de juiste inzichten te komen. Ik hoop dat mensen door dit boek te lezen en te beoefenen dichter bij hun eigen levenspad terecht zullen komen.

Ik wil diverse mensen bedanken die mij hebben geholpen bij de totstandkoming van dit boek:

- Angèle Steentjes, redacteur
- Tiny Hielema, co-reader
- Jan Verberne, corrector, eigenaar Mastix Press
- Roland Huisman, vormgever
- Femque Schook, fotograaf

En last but not least wil ik degenen bedanken die mij met hun kennis en inzichten hebben geïnspireerd tot het zoeken van mijn weg en tot het schrijven van dit boek:

- Lama Tashi Nima, Lama Karta en Lama Zeupa
- De Dalai Lama
- Jon Kabat-Zinn
- Marisa Garau
- Traleg Kyabgon Rinpoche en Felicity
- Marian Palsgraaf
- Rianne Pelleboer

Hier enkele reacties van het team na het lezen van het boek:

Angèle Steentjes:

'Het leuke van dit boek is dat Hans laat zien dat je altijd moet blijven zoeken om je levenspad te vinden, maar dat het een feestelijke zoektocht is.'

Tiny Hielema:

'Het kan dus! Je kunt op je levenspad je eigen koers uitzetten. Het roer kan worden omgegooid. Jij hebt het laten zien, je leeft het! Je reikt ons in je boek een hand om het ook te proberen. De aanwijzingen en oefeningen zijn een gerichte hulp om op weg te gaan, om het pad te gaan bewandelen dat ons bij onszelf brengt.'

Jan Verberne:

'Dat ik er maar een rijker mens van moge worden.'

Een gedeelte van de opbrengst van dit boek wordt gedoneerd aan de stichting Parnassia, het Leger des Heils en het Blijf van m'n Lijf-huis, alle in Den Haag.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1. INSPIRERENDE TEKSTEN

Gautama Boeddha

In deze wereld zal haat nooit beëindigd worden door haat, maar door liefde; dit is een eeuwige waarheid...
Overwin woede met liefde, overwin het kwade met het goede.

Overwin de vrek met vrijgevigheid, overwin de leugenaar met de waarheid.

Jij, jij zelf, evenzeer als wie dan ook in het gehele universum, verdient jouw liefde en affectie.

De gedachte manifesteert zich in het woord,
het woord manifesteert zich in de daad,
de daad ontwikkelt zich tot een gewoonte,
en de gewoonte verhardt zich tot een karakter.

Sla dus acht op de gedachte en waar ze u brengt,
en laat haar voortkomen uit liefde
ontstaan uit begaanheid met alle wezens.

Zoals de schaduw het lichaam volgt,
zo worden wij wat we denken.

Alles wat een begin heeft,
heeft ook een einde.

Sluit daar vrede mee en alles komt goed.

Timmerlieden vormen het hout;
pijlenmakers maken pijlen;
de wijze vormt zichzelf.

Streef een ongebonden geest na, van onderen van boven
en er dwars doorheen. Hoe we op situaties reageren

wordt vaak bepaald door onze gebruikelijke denkpatronen. Zolang die patronen bestaan, reageren we keer op keer op dezelfde automatische manier. De herkenning van onze geconditioneerde gedachten is de eerste stap om de cyclus te stoppen en door onze zelfopgelegde banden te breken en op die manier het pad te openen naar verbeelding, emotionele vrijheid, persoonlijke vervulling en geestelijke verlichting.

In ons leven is verandering onvermijdelijk, is verlies onvermijdelijk. In het aanpassingsvermogen en het gemak waarmee we veranderingen ondergaan, schuilt ons geluk en onze vrijheid.

Het geheim van gezondheid voor zowel lichaam als geest is niet treuren om het verleden, geen zorgen maken over de toekomst en niet vooruitlopen op problemen, maar om wijs en eerlijk in het moment te leven.

Een beginner ziet veel mogelijkheden. Een expert slechts een paar.

Zorg voor ieder moment en je zorgt voor de hele tijd.

Sandelhout, aloëhout, blauwe lotus, grootbloemige jasmijn, zelfs tussen zulke geurige zaken is de geur van deugdzaam gedrag het beste van allemaal.

Alles is buitengewoon helder. Ik zie het hele landschap voor me, ik zie mijn handen, mijn voeten en mijn tenen en ruik de rijke modder van de rivier. Ik voel een ongelofelijke bevreemding en verwondering bij het in leven zijn. Wonder der wonderen.

Niemand buiten onszelf kan over ons innerlijk heersen.

Wanneer we dit weten worden we vrij.

Uiteindelijk doen deze dingen er het meeste toe: Hoe goed had je lief? Hoezeer had je lief? Hoe volledig heb je geleerd los te laten?

Terwijl je loopt eet en reist, wees waar je bent.

Anders zul je het merendeel van je leven missen.
Spreek en handel als een pure geest, en geluk zal je volgen als je schaduw, niet af te schudden.
Ik ben de eigenaar van mijn karma, erfgenaam van mijn daden, geboren uit mijn daden, verwant aan mijn daden en heb mijn daden als scheidsrechter. Wat ik doe, goed of kwaad, daarvan zal ik erfgenaam zijn.
Meester, hoe kan ik een volmaakt schilderij maken?
Wees volmaakt en schilder dan gewoon.
Jaag niet achter het verleden aan.
Verlang niet naar de toekomst.
Het verleden is niet meer.
De toekomst is nog niet begonnen.

WIJZE SPREUKEN VAN DE BOEDDHA

Wacht niet op bijzondere momenten, maar maak de gewone momenten bijzonder.

Als je de zin van je leven wilt ontdekken, doe dan wat je vreugde schenkt.

Om gelukkig te zijn, moet je iets doen waar je gelukkig van wordt.

Gelukkig worden begint met de vraag: Wat houdt mij tegen?

De beste manier om je toekomst te voorspellen is haar zelf te creëren.

Naast de edele kunst om dingen te doen is er de edele kunst om dingen te laten. De wijsheid van leven bestaat

uit het schrappen van niet-noodzakelijke dingen.

*De gelukkigste mensen hebben niet het beste van alles.
Maar zij maken van alles het beste.*

Elk probleem heeft een geschenk voor jou in zijn handen.

Je kunt alles worden wat je wilt zijn, als je er maar met voldoende overtuiging in gelooft en in overeenstemming met je geloof handelt, want alles wat de geest kan bedenken en geloven, kan hij ook bereiken.

De natuur telt geen uren. Alleen de mens wil weten hoe laat het is.

Groeien is niet groter worden, maar je bewust worden van je grootsheid.

The Ego always seeks to divide and separate, the Holy Spirit always seeks to unify and heal, so stop telling God how big your storm is, instead tell your storm how big your God is!

Vraag niet wat de wereld wil, maar wat je hart laat zingen. Want wat de wereld wil, is mensen met een zingend hart.

Wie zou je zijn zonder de gedachte dat jouw geluk afhangt van iemand anders?

WIJZE SPREUKEN VAN ANDEREN

Aangezien jij alleen verantwoordelijk bent voor je gedachten, kan enkel jij ze veranderen. Je zal ze willen veranderen wanneer je beseft dat elke gedachte creëert naargelang haar eigen aard. Beseft dat deze wet altijd werkt en dat jij altijd je wereld scheidt in overeenstemming met het soort gedachten dat je gewoonlijk denkt. Denk vanaf nu dus alleen nog gedachten die je gezondheid en geluk zullen brengen. – Paramahansa Yogananda

Als je je realiseert dat elk moment van stress een geschenk is dat je de weg wijst naar je bevrijding, wordt je leven vriendelijk en grenzeloos rijk. – Byron Katie

Beperk je kijk op het leven nooit door een ervaring uit het verleden. – Ernest Holmes

Je hoeft niets te doen om jezelf te zijn. Iets anders dan jezelf te zijn, dat kost juist een hoop moeite. – Krishnamurti

Het leven is moeilijk. Dat is een grote waarheid, een van de grootste waarheden.

Het is een grote waarheid omdat, zodra we deze waarheid echt zien, we ze overstijgen.

Zodra we werkelijk weten dat het leven moeilijk is – als we dat eenmaal echt begrijpen en aanvaarden – dan is het leven niet langer moeilijk.

Want zodra we het aanvaarden, doet het feit dat het leven moeilijk is, er helemaal niet meer toe. – M.Scott Peck

Een wonderwerker is niet gericht op het bevechten van de wereld die is, maar op het creëren van de wereld die kan zijn. – Marianne Williamson

Op elk moment heb je een keuze, die je ofwel dichterbij je spirit brengt of er verder van weg. – Thich Nhat Hanh

Ga niet op zoek naar jezelf; creëer jezelf. – Neale Donald Walsch

Elke morgen, wanneer ik mijn ogen open, zeg ik tot mezelf: Ik, niet de gebeurtenissen, heb de kracht om mezelf vandaag gelukkig of ongelukkig te maken. Ik kan kiezen welke van de twee het zal zijn. Gisteren is heengegaan, morgen bestaat nog niet. Ik heb slechts één dag, vandaag, en ik ga er gelukkig in zijn. – Groucho Marx

Geluk is niet afhankelijk van de dingen buiten ons, maar van de manier waarop we die dingen zien. – Leo Tolstoj

Zet de eerste stap in vol vertrouwen. Je hoeft niet de hele trap voor je te zien. Maar zet gewoon de eerste stap. – Martin Luther King

We zijn geen menselijke wezens die een spirituele ervaring hebben, we zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben. – Pierre Teilhard De Chardin

Alles waar je tegen vecht, groeit. – Willem de Ridder

Schrijf het slechte wat je is aangedaan in zand. Graveer het goede wat je is overkomen in marmer. – Kahlil Gibran

Een groot mens heeft twee harten. Het ene bloedt, het andere verdraagt. – Kahlil Gibran

Wie van zijn bezit iets weggeeft, geeft slechts weinig. Echt geven is zichzelf geven. – Kahlil Gibran

Ontkenning kan nooit tot vergeving of verzoening leiden. Je moet onderkennen wat er in het verleden is gebeurd om ermee in het reine te komen. Je moet verantwoordelijkheid nemen voor je daden, anders zullen je wonden niet helen. – Desmond Tutu

We worden niet bemind omdat we goed zijn. We zijn goed omdat we bemind worden.

Ik geloof dat goedheid de basisconditie is en slechtheid de afwijking.

Wij zijn gemaakt voor vreugde en goedheid. – Desmond Tutu

Waar men zich gelukkig voelt, zou men moeten blijven. Geluk is een artikel dat zeer gevoelig is voor transport. – W. Somerset Maugham

Glimlach, Glimlach, Glimlach! :-)

Uw schuldeisers zullen geduldig wachten, omdat zij denken dat het u niet slecht gaat. Uw vijanden zullen u met rust laten, omdat zij denken dat u hen toch de baas bent. Uw dokter zal u geen hoge rekening sturen, omdat hij denkt dat u niet ernstig ziek geweest bent. – Zegswijze uit Korea

Door een glimlach maar meer nog door een gulle lach, wordt de korte tijdsperiode die het leven ons gunt verlengd.
– Laurens Sterne

Wil je dat je leven werkelijk 'van start' gaat? Verander dan je idee over het leven. Over jou.

Denk spreek en handel als de God die je werkelijk bent.

Alleen muziek en liefde zijn de werelddalen en die hoeven niet vertaald te worden: hier spreekt de ene ziel tot de andere. – Berthold Auerbach en Ernest Keijzers

Al pakken de wolken zich dreigend boven ons samen en wordt de hemel grauw. Wie met vertrouwen in de wereld gaat zal zich reeds verheugen op het ogenblik dat de bui voorbijdrijft. – Willem Bush

Een opvallend verschil tussen mensen is dat dwazen steeds weer dezelfde fouten maken, de verstandige echter steeds weer nieuwe domheden begaan. – Karl Heinrich Waggerl.

Het is voor ons belangrijk om goede gedachten te hebben, want wij worden wat wij denken. – Boeddha

Het is de taak van de kunstenaar licht te brengen in de diepten van het menselijk hart. – Robert Schumann

Mijn hart loopt over van dankbaarheid voor de muziek, die mij zo vaak verkwikt en uit grote nood gered heeft. – Martin Luther

Het karakter van een mens is kenbaar aan het soort grappen die hij kwalijk neemt. – Christian Morgenstern

De dichter hoort in ieder woord geboorten van literatuur.

Wie oren heeft om te horen hoort muziek in de natuur. –
Martinus Nijhoff

Niets is tijdverlies als je van de dag geniet.

*De waarheid deugt iedere keer opnieuw. Terwijl de leugen
je blijft heugen. – Boomdokter Ruerd Visser*

*In ieders leven dooft op een zeker moment het innerlijk
vuur. Het wordt weer opgepord door de ontmoeting met
een ander menselijk wezen. – Albert Schweitzer*

Leef niet het leven zoals het is, maar zoals je dat droomt. –
Miguel de Cervantes in *Don Quichot*

*Iedereen slaat zichzelf op de borst over de verbetering van
de maatschappij, maar zelf verbetert niemand. – Ralph
Waldo Emerson*

*Hier sta ik, ik kan niet anders. Dit ben ik en dit is wat ik
ben. – Maarten Luther*

*Een politieke overwinning, een salarisverhoging, het
herstel van een ziekte, de terugkeer van een goede vriend
of een andere gunstige gebeurtenis verbetert uw humeur,
en u denkt dat er nog veel meer goeds in het verschiet ligt.
Geloof dat niet. Niets kan u echte rust bezorgen behalve
uzelf. Niets kan u echte rust bezorgen behalve de triomf
van principes. – Ralph Waldo Emerson*

*Te leven is een gunst, te weten hoe is een kunst. – Toon
Hermans*

*De paarden van de hoop galopperen, maar de ezels der
ervaring lopen langzaam. – Russisch spreekwoord*

Word je somber van je principes, dan kun je er zeker van zijn dat ze verkeerd zijn. – R.L. Stevenson

Je kunt geven zonder lief te hebben, maar je kunt niemand liefhebben zonder te geven. – Amy Carmichael

Als het hart weent om wat het verloren heeft, lacht de geest om wat hij heeft gewonnen. – Soefwijsheid

Enkel oppervlakkige mensen hebben jaren nodig om een emotie te overwinnen. Wie zichzelf meester is, beëindigt een zorg even makkelijk als hij een plezier kan uitvinden.
– Oscar Wilde

De druivenstok brengt meer druiven wanneer hij jong is, doch betere wanneer hij oud is.

Om weer helder te kunnen zien, hoef je vaak alleen van perspectief te veranderen. – Antoine de Saint-Exupéry

Maak van het leven een eeuwige lente. – Ernest Keijzers

Onze geest zoekt naar complexiteit; dat maakt het bereiken van de verlichting simpel.

BIJLAGE 2. **MEDITATIEHOUDING EN DE ZEVEN REGELS VOOR MEDITEREN**

1. Houding

Indien mogelijk zit je met je benen gekruist in de volledige lotuspositie. In deze positie wordt elke voet hoog op de dij van het andere been geplaatst. Deze positie is moeilijk te bereiken, maar men kan het lichaam hierin trainen. Deze positie geeft de beste ondersteuning aan het lichaam en geest. Het is echter niet essentieel.

Een alternatieve positie is de halve lotus, waarbij een voet op de grond onder het andere been ligt en de andere voet boven op de tegenovergestelde dij.

Een derde alternatief is de voeten voor elkaar neerleggen op de grond. Dit heet de Burmaanse zithouding.

Zit op een stevig kussen; dit verhoogt de billen en de knieën zijn dan automatisch lager, wat je enorm kan helpen om je rug recht te houden. Het kan ook helpen om voor langere tijd te zitten zonder dat je voeten en benen in slaap vallen of ongemakkelijk gaan tintelen of steken.

Als zitten op een kussen op de grond niet mogelijk is, kan men een laag meditatiebankje gebruiken. Het is ook perfect aanvaardbaar om te mediteren zittend op een stoel. Het allerbelangrijkste is om een passende houding te vinden waarin je in staat bent om comfortabel te zitten.

Zorg dat je goed geaard zit en breng je aandacht naar je zitvlak en het contact met de grond. Goed geaard zitten vermindert het aantal gedachten en verhoogt de concentratie. Als de knieën de grond niet raken, is er een te klein raakvlak met de grond en wordt meditatie moeilijker.

2. Armen

Houd je handen losjes in de schoot, de rechterhand rust in de palm van je linkerhand, handpalmen naar boven, duimen lichtjes aanraken, je krijgt de vorm van een traan, of vlam.

Je handen zouden moeten rusten ongeveer vier tot zes centimeter onder de navel. Schouders en armen zijn relaxed. Schouders iets naar elkaar toe gebogen, dan leg je pas de handen neer in de schoot of op de bovenbenen. Armen mogen iets van het lichaam af staan, waardoor een beetje ruimte tussen je armen en je lichaam komt om de lucht te laten circuleren. Dit helpt om slaperigheid tijdens de meditatie te voorkomen.

3. Rug

Je rug is het belangrijkste. De rug is recht en ontspannen, alsof de wervels een stapel blokken zijn die moeiteloos op elkaar rusten.

Dit helpt om jouw energie vrij te laten stromen en versterkt de helderheid en de alertheid van je geest tijdens de meditatie. De positie van je benen draagt in belangrijke mate bij aan het rechthouden van de rug. Hoe hoger het kussen onder je billen, des te lager zijn de knieën en dan is het rechthouden van de rug langer vol te houden. Het is in het begin niet gemakkelijk een rechte rug te houden. Je moet experimenteren om te zien wat voor je werkt. Het duurt enige tijd totdat je rug, spieren, botten en benen gewend zijn aan de nieuwe houding.

4. Ogen

In het begin is het vaak gemakkelijker om je te concentreren met je ogen volledig gesloten. Dit is helemaal prima. Als je enige ervaring met meditatie begint te krijgen, is het beter om je ogen een beetje open te laten om een beetje licht toe te laten. Je blik richt zich naar beneden in een hoek van negentig graden, maar is niet echt gericht op iets in het bijzonder. Het volledig sluiten van de ogen kan een neiging tot traagheid, slaap of dagdromen creëren.

5. Kaak en mond

Je kaak en mond zijn ontspannen, de tanden iets uit elkaar, lippen raken elkaar lichtjes.

6. Tong

Je tong ligt rustig tegen je gehemelte. De punt van de tong raakt de achterkant van de bovenste tanden. Dit vermindert de stroom van speeksel en de noodzaak om te slikken. Deze automatische lichamelijke handelingen kunnen je afleiden en dan een belemmering vormen voor het verdiepen van de concentratie.

7. Hoofd

Je hoofd kijkt naar de vloer voor je. De hoek is negentig graden. Je kruin naar de hemel getrokken en de kin naar binnen. Als je kin te hoog wordt gehouden, kun je te veel afleiding hebben. Als je je hoofd te ver naar voren laten vallen, kun je last krijgen van mentale sufheid of slaperigheid.

BIJLAGE 3. HET ACHTVOUDIGE PAD

Boeddha beschreef het Achtvoudig Pad als volgt:

Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Opheffing van Lijden. Het is eenvoudigweg het Edele Achtvoudige Pad, namelijk:

1. Juist begrip / juist inzicht (Pali: samma ditthi)

- Begrijpen wat lijden is (dukkhe ñana).
- De oorzaak van lijden begrijpen (dukkhasamudaye ñana).
- De opheffing van lijden begrijpen (dukkhanirodhe ñana).
- Het pad begrijpen dat leidt naar de opheffing van lijden (dukkhanirodhagamini patipadaya ñana).
Het achtvoudig pad.

2. Juiste gedachten / juiste intenties / juiste bedoelingen (Pali: samma sankappa)

- Gedachten van het verzaken van zelfzucht (nekkhamma sankappa).
- Gedachten van welwillendheid, liefdevolle vriendelijkheid (avyapada sankappa).
- Gedachten van geweldloosheid, harmonie of mededogen (avihimsa sankappa).

(Deze eerste twee waarheden vormen samen de groep van wijsheid. Pali: paññakkhandha)

3. Juist spreken (Pali: samma vaca)

- Onthouding van het vertellen van leugens (musavada veramani).
- Onthouding van het spreken van lasterende taal (pisunaya vacaya veramani).

- Onthouding van het spreken van harde woorden (pharusaya vacaya veramani).
- Onthouding van onzinnig gepraat (samphappalapa veramani).

4. Juist handelen (Pali: samma kammanta)

- Onthouding van doden (panatipata veramani).
- Onthouding van nemen wat niet gegeven is (adinnadana veramani).
- Onthouding van seksueel wangedrag (kamesu micchacara veramani)

5. Juiste wijze van levensonderhoud (Pali: samma ajiva)

- Geen handel in wapens.
- Geen handel in slaven en prostitutie.
- Geen handel in levende wezens voor vleesproductie en slachterij of iedere andere handel in wezens.
- Geen handel in vergif.
- Geen handel in bedwelmende middelen.

(De waarheden drie, vier en vijf vormen samen de groep van moraliteit. Pali: silakkhandha)

6. Juiste inspanning (Pali: samma vayama)

- Slechte gedachten en heilloze (akusala) zaken die nog niet opgekomen zijn vermijden (samvara padhana).
- Het overwinnen van slechte gedachten en heilloze zaken die reeds opgekomen zijn (pahana padhana).
- Het opwekken en ontwikkelen van heilzame (kusala) zaken en goede gedachten die nog niet opgekomen zijn (bhavana padhana).

- Het tot groei brengen van heilzame zaken en goede gedachten die reeds opgekomen zijn (anurakkana padhana).

7. Mindfulness, ontwikkelen van de juiste aandachtigheid / juiste concentratie door meditatie, aandacht, bewustzijn en concentratie. (Pali: samma sati)

- Bewustzijn van het lichaam (kaya nupassana).
- Bewustzijn van gevoelens (vedana nupassana).
- Bewustzijn van de geest (citta nupassana).
- Bewustzijn van mentale objecten (dhamma nupassana) namelijk:
 - De vijf hindernissen (pañca nivarana).
 - De vijf aggregaten van hechten (pañca upadana kkhanda).
 - De zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen (salayatana).
 - De zeven factoren van verlichting (bojjhanga).
 - De vier edele waarheden (cattari ariya sacca).

8. Juist inzicht en juiste wijsheid (Pali: samma samadhi)

- Suta mayā pañña, ontvangen wijsheid, eerste transformatie.
- Cintā-mayā pañña, wijsheid vanuit ervaren, tweede transformatie.
- Bhāvanā-mayā pañña, wijsheid vanuit zelfinzicht, derde transformatie.

(De waarheden zes, zeven en acht vormen samen de groep van concentratie. Pali: samadhikkhandha).

BIJLAGE 4. INVULLIJST COMPETENTIES

Competenties	Cijfer	Cijfer	Acties
Persoonlijke kwaliteiten	Hoe ben je nu?	Hoe zou je willen worden?	Welke actie is nodig om deze competentie met tien procent te verhogen?
Actiegerichtheid			
Besluitvaardigheid			
Betrokkenheid			
Creativiteit			
Discipline			
Doorzettingsvermogen			
Durf			
Energie			
Flexibiliteit			
Helikopterview			
Geduldig			
Incasseringsvermogen			

Persoonlijke kwaliteiten	Hoe ben je nu?	Hoe zou je willen worden?	Welke actie is nodig om deze competentie met tien procent te verhogen?
Initiatief			
Inzet			
Kwaliteitsgerichtheid			
Natuurlijk vriendelijk			
Omgang met details			
Ordering			
Organiseren eigen werkzaamheden			
Prestatiemotivatie			
Resultaatgerichtheid			
Risico nemen			
Stabiliteit			
Stressbestendigheid			
Vrijgevigheid			
Zelfontwikkeling			
Zelfvertrouwen			

Persoonlijke kwaliteiten	Hoe ben je nu?	Hoe zou je willen worden?	Welke actie is nodig om deze competentie met tien procent te verhogen?
Interpersoonlijke kwaliteiten			
Aanpassingsvermogen			
Acquireren			
Beïnvloeden van omgeving			
Commercialiteit			
Conflict-hantering			
Empathie/ Inlevingsvermogen			
Klantgerichtheid			
Luisteren			
Mensgericht leiderschap			
Netwerken			
Omgang met leidinggevende			
Onafhankelijkheid			
Ondernemerschap			
Open staan voor kritiek			

Persoonlijke kwaliteiten	Hoe ben je nu?	Hoe zou je willen worden?	Welke actie is nodig om deze competentie met tien procent te verhogen?
Overtuigingskracht			
Persoonlijk contact			
Samenwerken			
Sensitiviteit			
Sociabiliteit			
Tact			
Tolerantie			
Vasthoudendheid			
Management-kwaliteiten			
Coachen			
Delegeren			
Plannen en organiseren			
Taakgericht leiderschap			
Voortgangscontrolle			

BIJLAGE 5. LITERATUURLIJST

Hier vind je diverse boeken, cd's en websites als je een onderwerp verder wilt uitdiepen

Boeken

Yoga

- *De Veda's*, Librero,
ISBN 90-5764-353-7
- *Boeddhisme*, Tom Lowenstein,
ISBN 90-5764-202-6
- *Praktische Yoga*, Het Spectrum,
ISBN 90-274-7176-2
- *K-Osmose*, scriptie Bernadette Fretz
- *Hatha Yoga werkboek*, Joghum Dijkstra,
ISBN 90-6020-246-5
- *Openbaringen van het Karma*, Rudolf Steiner,
ISBN 90-6038-096-7
- *Yoga anders benaderd*, Rita Beintema,
ISBN 90-202-5245-3

Meditatie

- *Meditatie – 12 maanden inspiratie en praktijk*,
Jane Hope, ISBN 90-4390-387-6
- *Meditatiegids*, Margit en Ruediger Dahlke,
ISBN 90-5513-401-5

Levensstijl

- *Yama en Niyama's*, Ajata Stam, te bestellen bij Levensschool Govinda-dhama, tel. (0229) 26 27 05 in Zwaag
- *Niet morgen maar nu*, Wayne Dyer, ISBN 90-229-5329-7
- *Leven zonder grenzen*, Deepak Chopra, ISBN 90-6325-422-9
- *Bhagavad Gita*, Mansukh Patel, ISBN 90-805999-5-6
- *De alchemist*, Paulo Coelho, ISBN 90-295-0898-1
- *Scientology*, L. Ron Hubbard, ISBN 87-7816-714-0
- *De Zeven Eigenschappen van Effectief Leiderschap*, Stephen R. Covey, ISBN 90-4705-464-4
- *De Dharma*, Kaloe Rinpoche, ISBN 90-7481-504-9
- *Haal Meer Uit Je Leven Met Mindfulness*, Marisa Garau, ISBN 90-2097-382-7
- *Mind at Ease*, Traleg Kyabgon, ISBN 15-9030-156-0
- *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*, Christiane Beerlandt, ISBN 90-7584-932-X

Psychologie

- *Ontmoeting met je schaduw*, Connie Zweig/ Jeremiah Abrams, ISBN 90-215-8567-7

Chakra's

- *Kleuren heilkunde*, Waltraud-Maria Hulke, ISBN 90-6378-262-4

Alternatieve geneeswijzen

- *Bach-Bloesem Therapie*, Jeremy Harwood, ISBN 90-5764-257-3

Cd's

- Indiase zang: Sheila Chandra, *Weaving my ancestor's voices*, Real World, 0777-7-8672227
- Fluitmuziek: Guo Yye, *Touching the water*, Womad Music, 8-711255-206124
- Instrumentaal: Coen Bais, *Bais 7*, Nova, 8-711799 550721
- Instrumentaal: James Redfield, *De Celestijnse belofte*, Priority Records, 7 24384 23022 7
- Instrumentaal: Deuter, *Sands of time*, Kuckuck Schallplatten München, 13711-20902
- Mantra's: *Om Namah Shivaya*, Esmese & Paul, Auflage 1993, Best.nr. 11747
- Mantra's: *Magical Songs of Power*, Henry Marschall, Oreade Music, 8-711913 294272

Dvd's

- *Bhagavad Gita*, Mansukh Patel, ISBN 90-805999-0-5

Websites

- www.yogajournal.com
- www.lifefoundation.nl
- www.bos.nl
- www.maytreya.nl
- www.shambala.nl
- www.authentiekleiderschap.nl
(themapagina zelfbewustzijn)
- www.vipassana-meditatie.nl
- www.nl.dhamma.org
- www.surya.org/ (Lama Surya Das)

- www.lujong4life.com (Monique van den Brink)
- www.watdhammapateep.be
- www.vaal-counselling.nl (Francoise Vaal)

Voor sponsors kinderen van de Engelse kostschool:

- www.demazongacademy.com

