



Deel een Enkele verhelderende sleutels

Hoofdstuk 1

Enkele inleidende opmerkingen 14

Hoofdstuk 2

De geschiedenis begon 2500 jaar geleden 20

Hoofdstuk 3

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

Hoofdstuk 4

Alles verandert, alles vervloeit 38

Hoofdstuk 5

Karma of de wet van oorzaak en gevolg 43

Hoofdstuk 6

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

Hoofdstuk 7

Het hart van het boeddhisme heet mededogen 56

Hoofdstuk 8

Leren mediteren 64

Hoofdstuk 9

Het boeddhisme en het Westen 80



Deel twee

Boeddhisme: een hulp in het leven van elke dag

Enkele vragen om de balans op te maken [92](#)

Hoofdstuk 10 Beter met jezelf [98](#)

Hoofdstuk 11 Beter met de anderen [120](#)

Hoofdstuk 12 Voel je beter in je vel [138](#)

Hoofdstuk 13 Elke dag beter [150](#)

Hoofdstuk 14 Beter op het werk [168](#)

Hoofdstuk 15 Beter in de liefde [182](#)

Hoofdstuk 16 Beter in het gezin [196](#)

Noten [215](#)

Bibliografie [218](#)

Register [219](#)

Dankwoord [221](#)



Hoe gebruik je dit boek?




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





1

Enkele
verhelderende
sleutels

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

Iedereen heeft wel eens iets over het boeddhisme gehoord

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

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

HOOFDSTUK 1

Enkele inleidende opmerkingen

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



Wat meteen opvalt

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

► Een wijsheid vol sereniteit, humor en zachtheid

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

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

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

“Mijn religie is erg eenvoudig, mijn religie is goedheid.”

De 14de dalai lama¹

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

► Geen enkele regel moet als dwingend worden beschouwd

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

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