

BUDDHIST BOOT CAMP

T I M B E R H A W K E Y E



BUDDHIST BOOT CAMP

T I M B E R H A W K E Y E

Uitgeverij
Ten Have



INHOUD

Voorwoord	11
-----------------	----

MINDFULNESS

Vastklampen	15
De geest trainen	18
Het grote geheel	20
Leven: niet moeilijker dan een cake bakken	22
Minder is meer	24
Afleren	26
Er goed voor gaan zitten	28
We zijn het slachtoffer van onze eigen keuzes	30
Utopia	32
Laat geen sporen achter	34

LIEFDE EN RELATIES

Liefde is de herkenning van schoonheid	37
Hoe een gezonde relatie eruitziet	39
Mijn trouwdag	41
Gevoelens of emoties	44
Seksuele verantwoordelijkheid	47
Hoe een kort gesprek een groot verschil kan maken	50
De helende kracht van liefde	53

RELIGIE/ SPIRITUALITEIT

Een eenvoudige definitie van God	56
Het goddelijke in jezelf	58
Het gevaar van heilige geschriften	60
Bidden, mediteren, of allebei?	62
Voorbeeldfunctie	64
Karma	66
De boodschap, niet de boodschapper	68
Boeddhisme als ruitwisser	71
Kinderen goed leren nadenken	75
Iedereen is je leraar	77
Een pseudo-probleem met de gouden regel	79

BEGRIP

Het tegenovergestelde van wat je weet is ook waar	82
Herschrijf de verhalen die je jezelf vertelt	85
Waarheid voor de één, godslastering voor de ander	89
Biecht	93
Nog steeds aan het leren	95
De middenweg	98
De schoonheid van grijs	100
Leven en laten leven	102
Stemmen	105

SUCCESS

Ware luxe	108
Carrière maken wordt overschat	110
Wanneer je moet weglopen	113

Succes betekent gelukkig zijn	115
Een nieuwe definitie van 'genoeg'	117
Een eenvoudig leven	119
Weten is nog niet de helft	122

BOOSHEID, ONZEKERHEID EN ANGST

De wortel van ons lijden	125
De oorsprong van boosheid	128
De twee wolven	130
Slik het tegengif	132
Het is nooit te laat	135
Zelfbeheersing	139
Onzekerheden	141
De pijn achter onze angsten	143

LEVEN IN DANKBAARHEID

Dankbaar voor iedere ademhaling	148
Voorkomen is beter dan genezen	150
Versies van geweld	153
Jij hebt het voor het zeggen!	155
Waarom dankbaarheid zo belangrijk is	157
Een eenvoudige manier om zelf de verandering te zijn	159
Gedachten, woorden en handelingen	161
Het 'goede' doen	163
Activisme	165
Duurzaamheid	167
Het Handvest voor Compassie	169
Gemakkelijker gezegd dan gedaan	172

BASISTRAINING

DE HOOFDSTUKKEN IN DIT BOEK ZIJN
KORT, EENVOUDIG TE BEGRIJPEN EN
KUNNEN IN WILLEKEURIGE VOLGORDE
WORDEN GELEZEN.

A minimalist graphic design featuring a silhouette of a person in a meditative pose (lotus position) centered within a circular frame. The word "MINDFULNESS" is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the silhouette. The entire composition is set against a dark gray background.

MINDFULNESS



VASTKLAMPEN

Net zoals we uit gewoonte dingen oppotten – oude verjaardagskaarten en souvenirs, bankafschriften en bonnetjes, kleding, gebroken huishoudapparaten en oude tijdschriften – zo klampen we ons ook vast aan trots, boosheid, achterhaalde meningen en angsten.

Als we al zo gehecht zijn aan tastbare dingen, hoe moeilijk is het dan niet om meningen los te laten (laat staan onze geest te openen voor nieuwe ideeën, perspectieven, mogelijkheden en toekomstplannen). Het is bijna onvermijdelijk dat onze overtuigingen de enige waarheid worden die we kennen, wat de afstand tussen onszelf en iedereen met andere denkbeelden vergroot. Die afstand verdeelt ons niet alleen, het voedt ook onze trots.

Al dat vastklampen komt overigens voort uit angst.

Waarom zijn we als de dood voor veranderingen, onbekende mensen, het nieuwe of het onbekende? Heeft de wereld ons niet voortdurend in elke generatie schoonheid, oprechtheid en liefde getoond? Zijn we zo gericht op de duisternis dat we het licht niet meer zien en er zelfs geen herinnering meer aan hebben? Het lijkt op Het Oneindige Verhaal, mocht je dat boek kennen, waar zodra mensen ophouden in een werkelijkheid te geloven, deze ook ophoudt te bestaan.

Liefde is echt, mensen! En het is overal om ons heen. Het vibreert achter iedere handeling van vriendelijkheid en dienstbaarheid; het klinkt door in kunst en familie.

Angst is ook heel erg echt; het wortelt in alle twijfel, wanhoop, aarzeling, haat, jaloezie, woede, trots en bedrog.

Neem af en toe de tijd om te reflecteren of je gedachten voortkomen uit liefde of uit angst. Als je gedachten ontstaan uit liefde, volg ze dan. Maar komen ze voort uit angst, graaf dan diep naar binnen om de wortels van die angst te vinden. Alleen dan zul je uiteindelijk de angst los kunnen laten, zodat het je niet langer in je mogelijkheden beperkt.

Er is niets om over te klagen, geen reden om bang te zijn en alles is mogelijk als we VOOR elkaar leven.

Als je het mij vraagt, is alles wat niet bedoeld is voor het welzijn van anderen simpelweg niet de moeite waard.

AL HET GELUK IN DE WERELD KOMT
VOORT UIT HET VERLANGEN OM
ANDEREN GELUKKIG TE ZIEN, EN AL
HET LIJDEN IN DE WERELD KOMT
VOORT UIT HET VERLANGEN OM
HET ZELF GELUKKIG TE ZIEN.

- SHANTIDEVA



DE GEEST TRAINEN

Je geest is net een verwend rijkeluiskind! Je hebt het opgevoed met de vrijheid om te denken wat het maar wil, wanneer en hoelang het maar wil, zonder rekening te houden met de consequenties of dankbaar te zijn. En nu je geest volwassen is luistert die nooit meer naar je! Sterker nog, wanneer je je ergens op wil concentreren, dwaalt je geest steeds af naar waar het ZELF over wil denken. En als je soms ergens echt niet meer aan wil denken, kan je geest 'het niet helpen'.

Het trainen van de geest betekent dat je de baas bent over je beslissingen, in plaats van te bezwijken voor begeertes en zogenaamde 'onbeheersbare neigingen'. Kan je een betere manier bedenken om een verwend rijkeluiskind te trainen dan een intensieve *bootcamp*?

Neem eerst de belangrijkste stap: stop met toegeven aan elke hunkering. Anders denkt het verwende kind dat het nog steeds alles kan krijgen wat het wil.

Verwar dit alsjeblieft niet met onthouding, dat is niet wat ik bedoel. Je mag bijvoorbeeld best een ijsje eten, maar alleen wanneer jij dat beslist, niet wanneer een begeerte het 'overneemt'. Er is een verschil.

Zodra een gedachte opkomt, kijk er dan alleen naar zonder erop te reageren. 'Ach, wat wil ik graag een ijsje'... prima; onderzoek hoe het is om iets te willen maar het niet altijd te krijgen.

De eerste paar keer dat je probeert je geest te trainen zul je zien dat het kleine kind in jezelf een woedeaanval krijgt, wat eigenlijk heel komisch is. Maar het is ook begrijpelijk; je hebt nog nooit 'nee' tegen hem gezegd. Tijd om daar eens mee te beginnen!

Uiteindelijk kom je erachter dat zodra je de baas bent over je keuzes, je meer keuzevrijheid hebt. Het is lastige materie; ik hoop maar dat dit hoofdstuk een beetje te volgen is.

DE DINGEN LOPEN HET BEST
VOOR DEGENEN DIE HET BESTE MAKEN
VAN HOE DE DINGEN LOPEN.

- ART LINKLETTER