



ALS JE ANGSTIG BENT,
LEEF JE IN DE TOEKOMST.
ALS JE VREDIG BENT,
LEEF JE IN HET NU.

LAO ZI

EEN OUDE LEVENSWIJZE

Het boeddhisme ontstond circa 2500 jaar geleden in India en is gebaseerd op de leringen van Siddhartha Gautama, een man die afstand deed van zijn aristocratische achtergrond en een shramana werd: iemand die zich onthoudt van wereldse genoegens om een hoger spiritueel doel na te streven.

De beoefening hiervan leidde Siddhartha tot verlichting: de bevrijding van lijden en een waar begrip van het leven. Na deze ontwakking onderwees hij zijn leringen meer dan vier decennia. Tegenwoordig kennen we hem als Boeddha; de grondlegger van het boeddhisme.

Zijn leer, een gastvrije en inclusieve filosofie, verspreidde zich over Oost-Azië en China. Daar ontwikkelde zich een nieuwe tak, bekend als de chan-school, die zich richtte op meditatie (dhyana), zelfbeheersing en het begrijpen van de ware aard van dingen. Chan-leringen kwamen naar Japan, waar beoefenaars 'chan' ('meditatie') uitspraken als 'zen'. Zen heeft zich door de eeuwen heen in diverse landen ontwikkeld en ontleent zijn leringen aan zowel het boeddhisme als aan het taoïsme.



NAAR HET WESTEN

Zen is zo populair in het Westen dat het moeilijk is om je een tijd voor te stellen waarin niemand er nog van gehoord had. Het duurde echter tot het midden van de 19de eeuw voordat het boeddhisme en zen enige aandacht kregen.

Boeddhistische teksten werden vertaald aan westerse universiteiten en in 1879 publiceerde journalist Sir Edwin Arnold zijn verhalende gedicht over het leven van de Boeddha: *Het licht van Azië*. Hij bereikte zijn doel om meer begrip te kweken tussen het Oosten en het Westen, aangezien het gedicht de populariteit van het boeddhisme in de Engelstalige wereld enorm deed toenemen.

De vreedzame tolerantie van het boeddhisme bleef een steeds groter publiek aanspreken, dat nog werd beïnvloed door de grote culturele verschuivingen van de 20ste eeuw.

Tegenwoordig helpt het zenboeddhisme, met oefeningen als mindfulness en meditatie, miljoenen mensen een groter gevoel van rust en bewustzijn te vinden.



GEDACHTEN KOMEN EN
GAAN; IK HOEF ME ER NIET
AAN VAST TE HOUDEN



DEUGDEN EN VOORSCHRIFTEN

Net als andere scholen van het boeddhisme, volgt zen de zes deugden en vijf voorschriften op het bodhisattva-pad: de weg naar verlichting. Een bodhisattva is iemand die verlichting heeft bereikt en zijn kennis deelt om anderen te helpen. Net als de geboden in de joods-christelijke traditie, bieden de boeddhistische waarden een praktische en morele gids om op een positieve manier te leven.

De zes deugden

De zes deugden zijn makkelijk te begrijpen en helpen om te weten wat je in elke situatie moet doen.

- ♦ Vrijgevigheid: anderen helpen en geven
- ♦ Morele training (via de vijf voorschriften): een morele code volgen
- ♦ Geduldig uithoudingsvermogen: vergeving, loslaten, accepteren van tegenspoed
- ♦ Inspanning: energie en ijver steken in goede handelingen
- ♦ Meditatie: bewustzijn en concentratie beoefenen
- ♦ Wijsheid: de ware werkelijkheid zien

De vijf voorschriften

De vijf voorschriften zijn voor 'gewone' mensen en vormen een morele code die je kunt volgen om te leven in overeenstemming met de boeddhistische regel om anderen geen kwaad te doen. Boeddhisten geloven dat je acties – positief en negatief – worden weerspiegeld in de vorm van karma en deze voorschriften bieden je een manier om op een positieve manier te leven.

- ♦ Verbod op doden: geen mensen of dieren doden
- ♦ Verbod op diefstal: niet stelen, vervalsen of oplichten
- ♦ Verbod op overspel: toewijding en seksuele verantwoordelijkheid
- ♦ Verbod op schadelijke uitspraken: geen roddels, verkeerde informatie en haatdragende taal
- ♦ Verbod op drugs: geen drugs, inclusief alcohol en nicotine

Deze voorschriften helpen je op je zoektocht om de ware aard van dingen te zien, door je niet bezig te houden met gedrag dat dit in de weg zit. Zo kun je anderen goed en met respect behandelen.





HAAL JE KOP UIT HET ZAND

Alcohol drinken voor zelfvertrouwen, problemen verbergen, ongemakkelijke gesprekken vermijden en doen alsof we iemand anders zijn; het kan allemaal worden uitgelegd als onze kop in het zand steken. Pas als we onze kop uit het zand halen, kunnen we de waarheid zien en met de realiteit omgaan. Dat is de weg naar rust.



WOEDE LOSLATEN

In het boeddhisme is woede het giftigste gevoel. Als we eraan toegeven, verliezen we onszelf en reageren en oordelen gedachteloos. We geven externe zaken, andere mensen of incidenten de schuld. Of we zijn boos op onszelf en veroordelen ons karakter. Toch is woede een natuurlijke emotie. Onze keuze is niet of we boos zijn of niet, maar wat we doen als dit gevoel opkomt.

Woede komt vaak voort uit een situatie waarin we geloven dat iemand op een manier heeft gehandeld die ons direct of indirect heeft gekwetst. Ongeacht wie wat tegen wie heeft gedaan; je hoeft niet verstrikt te raken in woede.

- ♦ Neem even afstand van de situatie en adem rustig en diep in.
- ♦ Vergeet niet dat het gevoel tijdelijk is, laat het over je heen komen.
- ♦ Bekijk de situatie vanuit het standpunt van de ander; waarschijnlijk heeft hij of zij ook pijn en is boos. Mensen handelen ook maar vanuit wat zij redelijk vinden.
- ♦ Bedenk dat boosheid pijnlijk is en geen oplossing biedt. Het loslaten ervan brengt verlichting.





Creativiteit stroomt
door mij heen

BLOEMSCHIKKEN (IKEBANA)

De Japanse bloemschikkunst richt zich op minimalisme in plaats van op kleuren en veelheid, zoals in het Westen. Net als bij de principes van wabi-sabi is een boeket evenwichtig maar asymmetrisch, waarbij hoeken vaak als ontwerpelementen worden gebruikt. De oorsprong van ikebana ligt in het Chinese boeddhisme rond de 6de eeuw, toen monniken bloemstukken maakten als offer voor de Boeddha.

Tegenwoordig is ikebana vaak onderdeel van theeceremoniën en is het wereldwijd een veel beoefende kunstvorm. Het duurt jaren om er een meester in te worden, maar iedereen kan er veel plezier aan beleven – ook beginners. Het begint al bij het kiezen van je spullen, het leren over de kenmerken en hoe je ze kunt gebruiken. Ook het maken van een bloemstuk is een mindful activiteit die nooit twee keer hetzelfde is.

Ikebana-lessen worden overal aangeboden. Volg een (online) cursus of experimenteer gewoon zelf; laten we eens kijken hoe.

