

Inhoud

Inleiding	7
1 Volksboeddhisme	11
2 Tempelochtend	29
3 Volksboeddhisme op het werk	65
4 We worden Boeddha	111
5 De stem die gehoord wordt	141
Nawoord	163
Dankbetuigingen	169
Over de auteur	173

Inleiding

Zwiep, zwiep. Een bamboebezem veegt over de straat en maakt een zacht, verfrissend geluid.

Vanuit de grote hal van de tempel hoor je de klanken van soetra's.

Als je over de begraafplaats van de tempel loopt, lijkt de geur van wierook de stemmen van de overledenen te dragen, alsof ze nog steeds tot ons spreken.

Op de binnenplaats van de tempel tjlpen mussen en hun geluid vermengt zich met de ontspannen gesprekken van bezoekers. Deze plek zit vol geluiden en stemmen.

Hier, in deze gewone, alledaagse momenten, herken je wat ik het volksboeddhisme noem: een benadering van het boeddhisme die verweven is met het leven van alledag. Ik beoefen al meer dan de helft van mijn leven dit volksboeddhisme.

De kern van het volksboeddhisme is *aandachtig luisteren*. Heb je ooit vreugde gevoeld terwijl je gevallen bladeren opveegde, het zachte geritsel van vogels of het gefluister van de wind opmerkte? Of heb je ooit stilgezeten,

misschien in meditatie, luisterend naar de zachte stem in jezelf? Misschien heb je rustige momenten doorgebracht in een kerk of tempel, waar je de aanwezigheid van goden, boeddha's of voorouders voelde, alsof ze net iets luider dan de stilte spraken.

Volledig aanwezig zijn en openstaan voor deze subtiële stemmen in het hier-en-nu is wat we in het volksboeddhisme koesteren.

In de huidige wereld hebben we het vaak over communicatie, zowel thuis als op het werk. Bij communicatie denken we meestal aan hoe we onze gedachten aan anderen kunnen overbrengen. Maar echte communicatie gaat niet alleen over het overbrengen van een boodschap; het gaat over verbinding maken. Dit betekent niet alleen goed luisteren naar de woorden die worden gebruikt, maar ook naar de persoon achter die woorden. Als meer mensen aandachtig zouden luisteren, zou ons gedeelde leven rijker aanvoelen en zou de wereld waarschijnlijk vrediger worden.

Werk is een belangrijk onderdeel van ons leven geworden. In mijn werk als mentor van leidinggevenden heb ik naar veel stemmen geluisterd: jonge werknemers bij adviesbureaus, fabrieksarbeiders of internationaal opererende leidinggevenden die toespraken hielden. Ik heb geluisterd naar mensen met allerlei achtergronden en van alle leeftijden. Ik geloof dat de rol van een monnik te vergelijken is met die van een vertaler; niet alleen vertalen tussen talen zoals Japans en Engels, maar ook de woorden van de Boeddha interpreteren in het kader van de moderne tijd en daarbij verschillende standpunten overbruggen.

Dit boek is geschreven als een dialoog tussen twee

mensen die woorden uitwisselen en diep luisteren. De kennis van het boeddhisme die ik gedurende vele jaren heb opgedaan en de inzichten van werkende mensen die ik heb ontmoet, worden weerspiegeld in deze twee personages. Hoewel het misschien overkomt als een verzonnen verhaal, is alles gebaseerd op persoonlijke ervaringen en inzichten die ik heb opgedaan tijdens ontmoetingen in mijn dagelijks leven.

Open je hart en luister naar het gesprek dat zich voor je zal ontfouwen.

Beschrijving van de personages

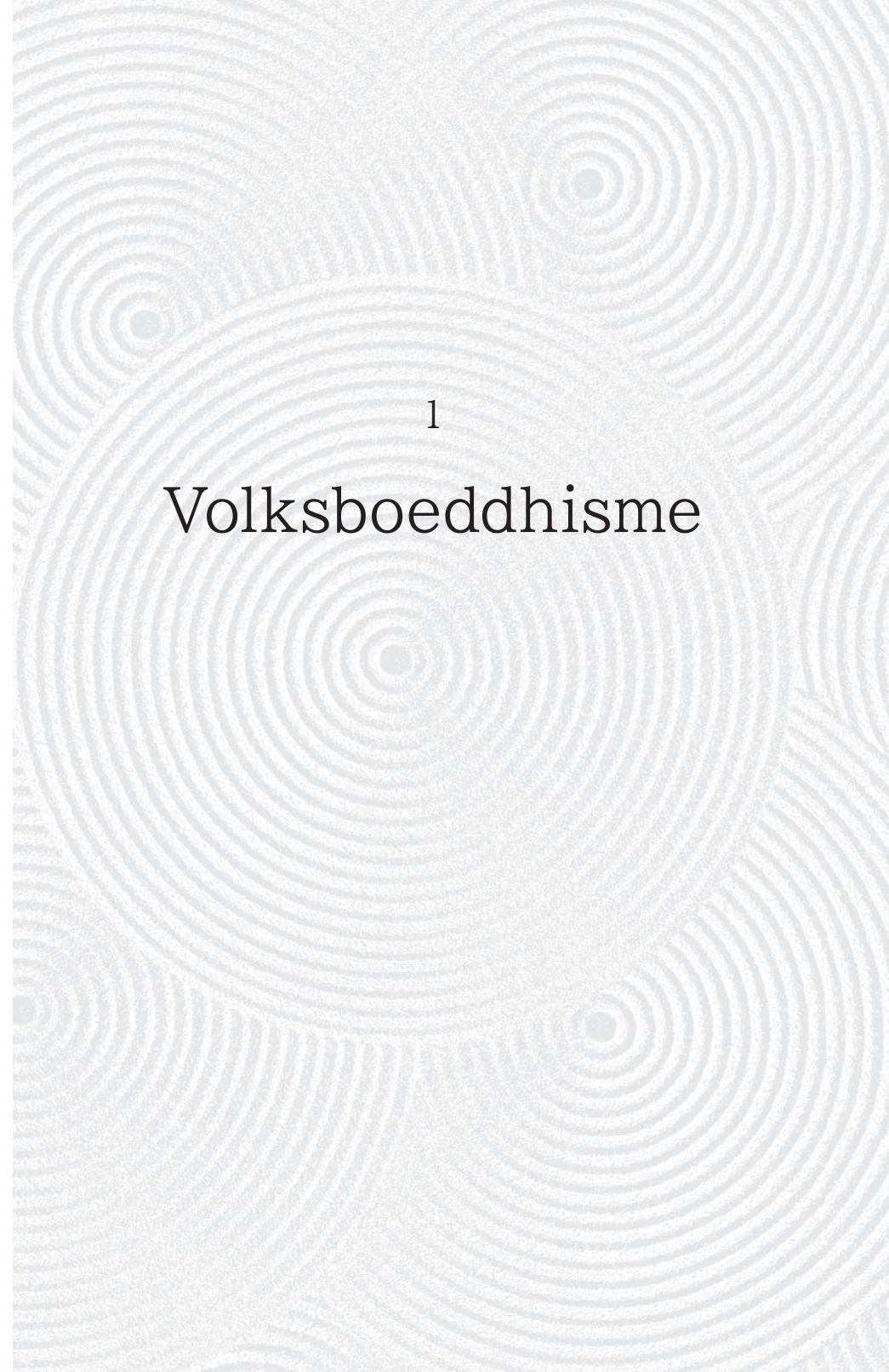
De zakenman (verteller)

Een man van in de veertig die vaak diep nadenkt over het doel van het leven. Zijn grootvader was een tempelpriester, waardoor hij al sinds zijn kindertijd een stille verbondenheid voelde met het boeddhisme. Hij studeerde westerse filosofie aan de universiteit en vond een baan in een tijd waarin die niet voor het oprapen lagen. Hij ging werken bij een klein, traditioneel bedrijf, maar had al snel moeite met de ouderwetse werkstijl en vertrok weer.

Later behaalde hij een MBA en startte hij samen met een bevriende datawetenschapper zijn eigen bureau op het gebied van personeelsmanagement en organisatieontwikkeling. Hun motto is: alledaags werk voor mensen plezieriger maken. In zijn ontmoetingen met leidinggevers, hr-managers en werknemers is hij voortdurend op zoek naar wat het echt betekent als mensen geluk op hun werk weten te creëren.

De tempelpriester

Een tempelpriester van in de zestig die in een vredige bergtempel woont. Toen hij jong was volgde hij een strenge opleiding tot monnik. Tegenwoordig staat hij bekend om zijn vriendelijke glimlach en zijn warme welkom aan iedereen die hem bezoekt. Hoewel de tempel eenvoudig is, wordt hij goed onderhouden en biedt hij troost en rust aan mensen uit de nabijgelegen gemeenschap.

The background of the page is a light gray color with a subtle, repeating pattern of concentric circles. These circles are centered at various points across the page, creating a textured, ripple-like effect. The circles vary in size and density, with some being more prominent than others.

1

Volksboeddhisme



Levensgeluiden

Als je rondloopt in de stad, zul je zien dat veel mensen een koptelefoon met ruisonderdrukking dragen. In een wereld die zo lawaaierig is, is het niet vreemd dat je je wilt afsluiten en je wilt terugtrekken in je eigen ruimte. Het lijkt wel of iedereen op zoek is naar een plek die 'ergens anders is dan hier'.

De ruis in ons leven is meer dan alleen geluiden. Nog voordat ik mijn bed uit kom in de ochtend, word ik overspoeld met nieuws, berichten en updates op mijn telefoon. Terwijl ik er half slapend doorheen scroll, worden mijn hersenen overspoeld met informatie. We leven in een tijd met meer informatieruis dan ooit.

Zou alles beter worden als we de meldingen gewoon uitzetten? Niet echt. Het dempen van externe ruis of meldingen zorgt er niet voor dat de innerlijke onrust verdwijnt. Als we erop gaan letten, realiseren we ons hoe luid onze innerlijke stem is – de eindeloze stroom aan gedachten en verlangens: *ik heb dit nodig. Ik moet dat doen. Wat vinden anderen van me?* Deze innerlijke ruis,

waar we geen controle over hebben, is het moeilijkst om mee om te gaan.

Misschien is dit de reden dat veel mensen aan mindfulnessoefeningen doen, omdat ze hopen op een kort moment van rust. Oorspronkelijk werd meditatie beoefend als onderdeel van de opleiding van boeddhistische monniken. Tegenwoordig wordt meditatie door velen gebruikt als hulpmiddel om ruis te onderdrukken: een manier om rust te brengen in onze overvolle innerlijke wereld. Maar voor degenen onder ons die overspoeld worden door dingen in hun dagelijks leven en op hun werk en geen serene tempel in de buurt hebben, is het niet eenvoudig om in een monnikachtige geestestoestand te komen, zelfs niet voor tien minuten.

Wat betekent gelukkig zijn op het werk?

Ik geef leiding aan een organisatieontwikkelingsbedrijf en ondersteun verschillende bedrijven bij het verbeteren van hun organisatieprestaties en het welzijn van hun mensen. In mijn werk draag ik bij aan veranderingen, procesverbetering, talentontwikkeling en teambuilding binnen organisaties. Mijn missie is om 'het werkzame leven van mensen gelukkiger te maken'.

Maar ben ik dan altijd gelukkig in mijn eigen werk? Nee, zeker niet. In de huidige zakenwereld is een trend gaande om het welzijn van werknemers te meten aan de hand van verschillende maatstaven, zoals *human capital management* of 'welzijnsmanagement'. Maar worden we echt gelukkiger van zulke benaderingen? We proberen de

vaardigheden van mensen te meten met behulp van fraaie indicatoren, maar ieder mens is uniek en zijn of haar toestand kan op elk moment anders zijn.

Als mens leven we in een web van relaties. Als iemand kampt met mentale problemen, is dat geen teken van zwakte, zoals men vroeger vond, maar vaak het gevolg van vroegere en huidige relaties waardoor ze in lastige situaties zijn terechtgekomen. De enige manier om dit te begrijpen is door naar deze mensen te luisteren. Luisteren we wel naar de echte stem van onze collega's? Ik stel mezelf deze vraag elke dag.

Ik kreeg ooit de kans om buiten de stad in een landelijk gebied te gaan werken.

Toen ik vanuit de *bullet train* naar buiten keek terwijl die een snelheid van 300 kilometer per uur bereikte, vervaagde het landschap dichtbij als abstracte kunst. Maar in de verte veranderde de berg Fuji langzaam van vorm en liet hij verschillende gezichten zien terwijl we voorbijreden. Als je in een drukke stedelijke omgeving leeft, raak je gemakkelijk verstrikt in het dagelijkse lawaai om je heen en verlies je het grotere, langzamere plaatje van wat er echt toe doet uit het oog. Om weer perspectief te krijgen, hebben we ruimte nodig om op adem te komen: tijd om te vertragen en ruimte in onze agenda's om onze geest te verfrissen.

Toen ik die dag klaar was met werken, wandelde ik langzaam naar het station. Onderweg zag ik op een heuvel een vredig uitzijnde tempel en besloot naar binnen te gaan.

Ik liep door een bemost hek en over een kleine begraafplaats en kwam een oude houten bank naast een vijver

tegen. Het tempelterrein was als een groene oase; onder de onbewolkte hemel kon ik vogels horen zingen, terwijl in de achtergrond een berg oprees achter de tempel. Op een bordje stond met de hand geschreven: Om 15.30 uur wordt er in de grote zaal een *dharmatoespraak* gehouden. Iedereen is welkom. Het was inmiddels 15.40 uur, dus de lezing was al tien minuten bezig, maar het zou een prettige manier zijn om mijn wandeling af te sluiten. Ik besloot naar binnen te glippen en te luisteren naar wat de tempelpriester te zeggen had.

Toen ik stilletjes de deur naar de hal openschoof, zag ik binnen klapstoelen opgesteld staan in twee rijen van drie stoelen. Een oudere vrouw in informele kleding (mischien iemand uit de buurt die een wandelingetje maakte) en een paar backpackers die eruitzagen als toeristen zaten op de achterste rij, tegenover de tempelpriester, die op een andere klapstoel zat, met een levensgroot Boeddhabeeld achter hem. Alleen op de voorste rij waren nog lege plaatsen. Ik voelde me bekeken, maar ging zitten en probeerde me te concentreren op de woorden die de tempelpriester sprak.

‘Mensen vragen vaak: “Waarom begrijpen anderen mij niet?” Maar omdat we allemaal een leven leiden dat gevormd wordt door verschillende omstandigheden, is het logisch dat we elkaar niet volledig begrijpen. We kijken allemaal anders naar de wereld en dat is ons uitgangspunt. Omdat we elkaar niet gemakkelijk kunnen begrijpen, is het belangrijk dat we elkaar halverwege tegemoetkomen. Iedereen denkt anders en zelfs ouders en hun kinderen begrijpen elkaars