

**ZONDER MODDER  
GEEN LOTUS**



Manu Adriaens

**ZONDER MODDER  
GEEN LOTUS**

**BOEDDHISTISCHE VERHALEN  
VOOR DE WESTERSE MENS**

**PANTAVREI**  
U I T G E V E R I J

Titel: Zonder modder geen lotus

Auteur: Manu Adriaens

© 2026 Uitgeverij Panta Rhei

ISBN: 9789088402869

NUR: 718

Grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Woord vooraf..... 9

1.	Het gewone leven .....	13
2.	Er was eens een prins .....	15
3.	Wat is jouw roeping? .....	17
4.	Een lamp voor jezelf zijn .....	19
5.	De Vier Edele Waarheden .....	21
6.	Het Achtvoudige Pad .....	23
7.	Accepteren van de werkelijkheid .....	25
8.	Het 84ste probleem.....	27
9.	In één woord samengevat .....	29
10.	Woede heeft een prijskaartje.....	31
11.	Is dat zo?.....	33
12.	Hand op het hart.....	35
13.	Elk op zijn manier .....	37
14.	Ruzie maken voor beginners .....	39
15.	Oordelen met mildheid.....	41
16.	Boeddhisme is geen masochisme .....	43
17.	De kunst van het loslaten .....	45
18.	Je verwachtingen temperen.....	47
19.	Majeur en mineur .....	49
20.	De middenweg.....	51
21.	Bewust pauzeren .....	53
22.	Zonder modder geen lotus .....	55
23.	Ja zeggen tegen nu.....	57
24.	Rode neus .....	59
25.	Alles verandert.....	61

26.	Leven is kungfu beoefenen .....	63
27.	Goed karma.....	65
28.	Een ontvankelijke geest.....	67
29.	Een kwestie van diepe adem.....	69
30.	Je geest zachtvaardig temmen .....	71
31.	Mediteren voor beginners (1) .....	73
32.	Mediteren voor beginners (2) .....	75
33.	Mediteren voor beginners (3).....	77
34.	Contact maken met je pijn.....	79
35.	Partituur van de stilte .....	81
36.	Wu wei .....	83
37.	Glimlachen naar iedereen.....	85
38.	Buigen voor alles.....	87
39.	Een lange retraite .....	89
40.	Kale ruimte.....	91
41.	Vriendschap sluiten met jezelf.....	93
42.	Van voelen ga je niet dood .....	95
43.	Waar ga je heen? .....	97
44.	Zonder winst oogmerk.....	99
45.	Stille drinkers.....	101
46.	Met geduldige standvastigheid.....	103
47.	Herfstbladeren harken.....	105
48.	Meesters in levenskunst .....	107
49.	Leve de verveling!.....	109
50.	Jezelf mogen zijn.....	111
51.	Toeschouwer in het circus.....	113
52.	Ik weet het niet .....	115
53.	De innerlijke honkbalknuppel .....	117
54.	Je geest is je thuis .....	119
55.	Het leven als tenniswedstrijd .....	121
56.	Spiritueel ouderschap .....	123

57.	Opnieuw een beginner.....	125
58.	Je kind als meditatieleraar .....	127
59.	Geld moet rollen .....	129
60.	Een sieraad voor de koning.....	131
61.	Waarachtig spreken .....	133
62.	Een open ontmoeting.....	135
63.	Samen in de haven.....	137
64.	Gelijk hebben .....	139
65.	Het zusje van de vreugde.....	141
66.	Je lichaam is je tempel.....	143
67.	Bloeien en verwelken .....	145
68.	Het mosterdzaadje .....	147
69.	Van sterven je beroep maken.....	149
70.	Doodsangst als bondgenoot.....	151
71.	Rond het sterfbed .....	153
72.	Onderweg naar het nirwana.....	155
	Literatuurlijst.....	157



## WOORD VOORAF

Hoe jammer toch dat het boeddhisme pas zijn intrede in mijn leven heeft gedaan toen ik al achteraan in de veertig was! Ere wie ere toekomt: dat gebeurde dankzij de radio- en televisieprogramma's van de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting), die haar uitzendingen helaas moest stopzetten toen de Nederlandse regering eind 2015 de kleine levensbeschouwelijke omroepen ophief.

Inmiddels is het zowaar al meer dan vijftien jaar dat ik dagelijks een uur mediteer. Het is het beste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven.

Het goede nieuws: het is nooit te laat om te beginnen met mediteren of om je in het boeddhisme te gaan verdiepen. Dit boek schreef ik voor zulke laatbloeiers. Maar het is ook bestemd voor jou, jonge zinzoeker met misschien een christelijke achtergrond. Want vrijheid en individuele verantwoordelijkheid, daar draait het allemaal om bij het boeddhisme. Uit de mond van de Boeddha klonk het zo: 'Accepteer niets van wat ik zeg als waarheid alleen maar omdat ik het zeg. Nee, stel het juist op de proef, net zoals je goud test om te bepalen of het echt goud is of niet.' Het is dus aan jónú om, op elk moment, te beslissen wat enerzijds bij je past en wat anderzijds niet compatibel is met je eigen ervaringen.

Ook mooi meegenomen voor de postmoderne mens: het boeddhisme gaat niet in tegen de algemeen erkende wetenschappelijke theorieën over de oorsprong van het universum en de evolutie van de menselijke soort.

Het omgekeerde is zelfs waar. De Dalai Lama stelt onomwonden: 'Als nieuwe wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met het boeddhisme, moet het boeddhisme zich aanpassen aan de wetenschap, en niet omgekeerd.' Vandaar ook dat hij als spiritueel leider niet schroomt om oude mythische verhalen over het ontstaan van de wereld, die vroeger in India (het land van oorsprong van het boeddhisme) werden geloofd, tegenwoordig niet meer te accepteren als waarheid. De Dalai Lama vertelt dat die verhalen wellicht symbolisch te interpreteren zijn.

Tegelijkertijd leven er bij de gemiddelde westerling heel wat misvattingen in verband met het boeddhisme. Zo is in de ogen van velen een boeddhist iemand die niet reageert als iemand hem kwaad berokkent. Nou, mooi wél. De Amerikaanse boeddhistische leraar Noah Levine: 'Een onderdeel van vergeven en helen is ook het stellen van gezonde grenzen. Bijvoorbeeld: we kunnen iemand vergeven en er tegelijkertijd voor kiezen om nooit meer met die persoon om te gaan. We moeten het loslaten van wonden uit het verleden niet verwarren met het voelen van de verplichting om de daders weer in ons leven toe te laten. De vrijheid voor vergeving behelst vaak het vastleggen van een duidelijke grens en het bewaren van een liefdevolle afstand tot diegenen die ons gekwetst hebben.' Liever dus afscheid nemen in plaats van blijvend gekweld te worden door wrok. Boeddhisme betekent nu eenmaal iets anders dan masochisme. En het is ook geen lethargische onverschilligheid. Integendeel, menselijke struisvogels horen niet thuis in het boeddhisme.

Nogmaals Noah Levine: 'De Boeddha was een revolutionair, een radicale voorstander van persoonlijke en sociale transformatie. Hij wijdde zijn leven aan tegen de stroom in gaan, aan het subversieve pad van de vogelvrij verklaarde zwerver. De lessen van de Boeddha zijn een marsbevel tot actie, een aanmoediging tot revolutie.'

Welkom in pizzeria Boeddhisme! Gebruik dit boek als een toegankelijke menukaart. Stel je eigen pizza samen: kies de ingrediënten die overeenkomen met jouw smaak, laat je misschien af en toe toch eens verleiden tot een experiment, maar doe vooral je eigen zin. En bak met de door jou uitgekozen ingrediënten een goed leven. Doe dat zélf. Zoals je in pizzeria Boeddhisme alles zelf moet doen.

Manu Adriaens



*'De enige religie die zou  
moeten worden aangeleerd,  
is die van de onbevreesdheid.'*

Vivekananda, Bengaals swami

