

Een  
kalm  
geest



## INHOUD

Inleiding 7

1 EEN LAWAAIIGE WERELD 10

Een leven vol geluiden • De geluiden van binnenuit  
Zorgen voor stilte • Dingen zien zoals ze werkelijk zijn  
Kalm blijven

2 RUST VINDEN 36

Rust vinden • Bewust ademen • Ontsnappen aan  
de drukte • Wandelen • Schrijven • Soetra's  
Ochtendrituelen • Schoonmaken

3 HET OEFENEN VAN DE GEEST 72

Eten en dankbaarheid • Kiezen uit een veelheid aan  
opties • Omgaan met internet • Een dolende geest  
Leren van je fouten • Erken je verlangens

4 LOSLATEN 94

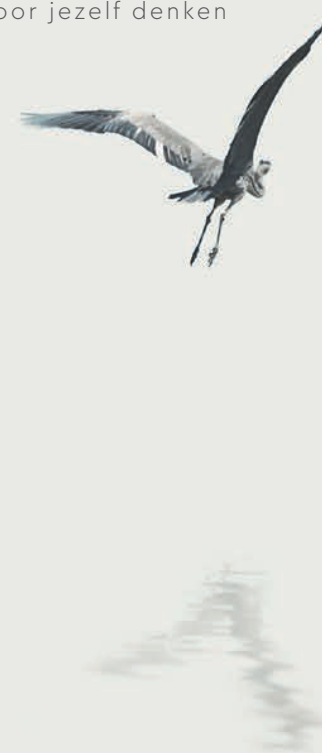
Geld • De vergelijkingsimpuls • Een gekleurde bril  
Authentieke relaties • Een onverwacht leven

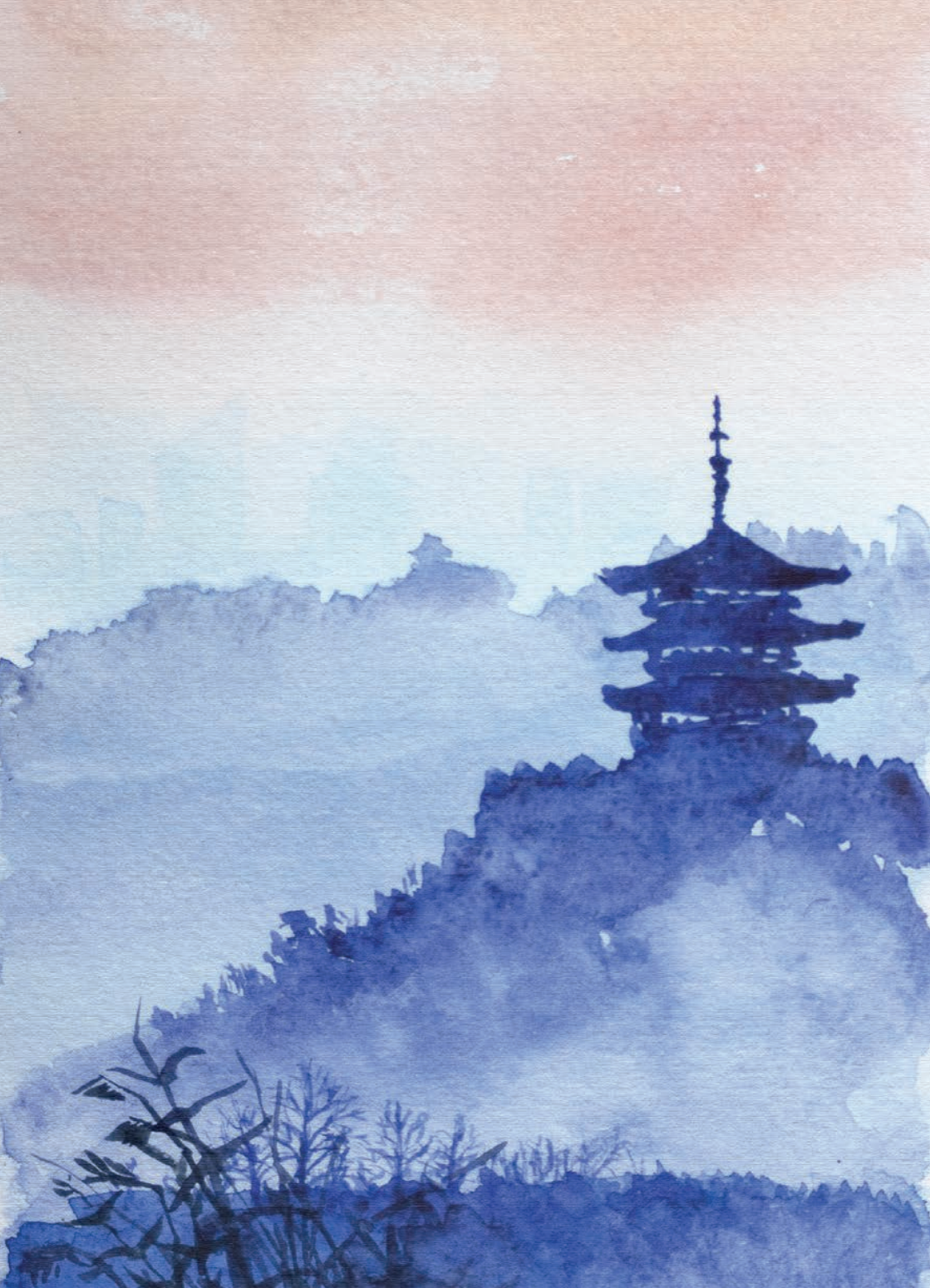
5 DOE GEEN KWAAD, DOE GOED 116

Doe geen kwaad, doe goed • Winst en verlies  
Leugens, dubbelhartigheid, kwaadsprekerij en kletspraat  
Beledigingen • Klagen

6 BEWANDEL JE EIGEN PAD 140

Leef naar je eigen regels • Een stap terug  
De middenweg • Positief denken • Voor jezelf denken  
Richt je op jezelf • Harmonieus leven  
'Afhankelijk ontstaan'





## INLEIDING

---

Heb je last van al die 'geluiden' om je heen,  
elke dag weer?

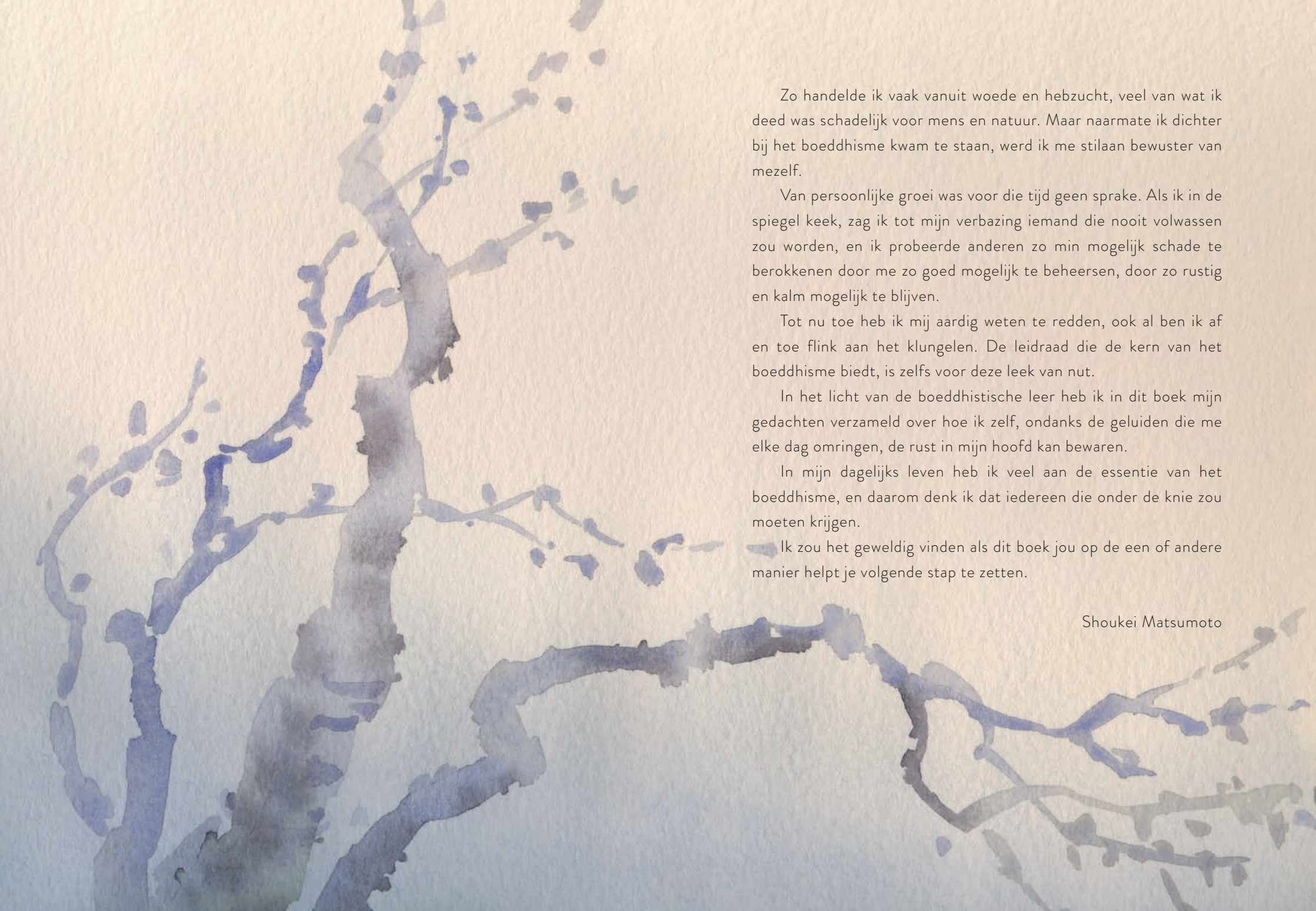
Voel je op je werk, op school of thuis weleens  
woede of jaloezie opkomen, of heb je weleens  
het gevoel gehad dat je wilt ontsnappen  
aan alle negativiteit die je ervaart?

Dit is een boek voor mensen die geen rust kunnen vinden in hun  
dagelijks leven.

Laat ik me eerst even voorstellen. Ik ben Shoukei Matsumoto.  
Mijn zoektocht naar het pad naar een goed leven, bracht mij  
uiteindelijk bij de boeddhistische filosofie. Na mijn studie aan de  
universiteit dook ik in het tempelleven en begon ik een bestaan  
als monnik in Kōmyō-ji, een shinboeddhistische tempel in het  
centrum van Tokio. Nu ben ik praktiserend boeddhist en reis ik als  
boeddhistische monnik de wereld over.

Mijn werk is niet echt alledaags, maar ik geloof dat mijn leven er  
niet heel anders uitziet dan het jouwe. Ik ben geen verlicht persoon,  
en ook geen heilige. Ik ben een doodgewone leek en zou mezelf  
strikt genomen niet zo snel een monnik noemen.

Dit neemt niet weg dat ik veel heb rondgetrokken in de wereld  
die boeddhisme heet, een reis die me van flink wat zaken bewust  
heeft gemaakt.



Zo handelde ik vaak vanuit woede en hebzucht, veel van wat ik deed was schadelijk voor mens en natuur. Maar naarmate ik dichter bij het boeddhisme kwam te staan, werd ik me stilaan bewuster van mezelf.

Van persoonlijke groei was voor die tijd geen sprake. Als ik in de spiegel keek, zag ik tot mijn verbazing iemand die nooit volwassen zou worden, en ik probeerde anderen zo min mogelijk schade te berokkenen door me zo goed mogelijk te beheersen, door zo rustig en kalm mogelijk te blijven.

Tot nu toe heb ik mij aardig weten te redden, ook al ben ik af en toe flink aan het klungelen. De leidraad die de kern van het boeddhisme biedt, is zelfs voor deze leek van nut.

In het licht van de boeddhistische leer heb ik in dit boek mijn gedachten verzameld over hoe ik zelf, ondanks de geluiden die me elke dag omringen, de rust in mijn hoofd kan bewaren.

In mijn dagelijks leven heb ik veel aan de essentie van het boeddhisme, en daarom denk ik dat iedereen die onder de knie zou moeten krijgen.

Ik zou het geweldig vinden als dit boek jou op de een of andere manier helpt je volgende stap te zetten.

Shoukei Matsumoto



1  
EEN  
LAWAAIIGE  
WERELD

# EEN LEVEN VOL GELUIDEN

---

We worden constant omringd door allerlei geluiden.

We worden gewekt door het geluid van onze wekker, onderweg naar ons werk luisteren we via onze koptelefoon of oortjes naar muziek, we reageren meteen op de verschillende tonen uit onze mobiele telefoon. Buiten toeteren auto's en loeien politiesirenes, en in veel huizen staat bijna altijd een televisie of radio aan.

Daar komt nog bij dat onze ogen in deze wereld ook geen moment rust krijgen. Waar we ook kijken, de informatie waarmee we van alle kanten worden bestookt, trekt onze aandacht. Nieuwe winkels in de stad, posters en advertenties in trein en bus, televisie en internet in ons huis: overal en altijd krijgen we ongevraagd nieuwe informatie.

## CONSTANT AFGELEID

Is het niet zo dat we overal en altijd geluiden om ons heen hebben? Laten we dit eens vanuit een ander perspectief benaderen.

Stel je voor dat je een uur hebt om je op één ding te concentreren, bijvoorbeeld een rapport. Kun je een uur lang alleen maar daarmee bezig zijn, zonder door iets of iemand te worden gestoord?

Zelfs thuis is er van alles wat ons afleidt, zoals telefoontjes, e-mails, appjes en pakketbezorgers. Als je even de deur uit moet voor een boodschap, kom je onderweg al snel in de verleiding

om ergens binnen te wippen, en voor je het weet, ben je een uur verder.

We hebben het allemaal weleens: je zit op je werk maar komt nergens aan toe omdat je de hele tijd met bijzaken bezig bent, en wanneer je dan eindelijk aan het echte werk wilt beginnen, is het tijd om naar huis te gaan. Al die 'ruis' zit ons dwars, aan écht nadenken komen we nauwelijks toe.

Al die geluiden in onze samenleving zijn natuurlijk niet uit de lucht komen vallen. Een paar honderd jaren geleden werden de mensen in de stad ongetwijfeld ook om de haverklap afgeleid. Toch is er waarschijnlijk nog niet eerder zoveel 'ruis' geweest als nu.

## WE HEBBEN ALLEMAAL ONZE RUST NODIG

Of je het nu leuk vindt of niet, we leven in een tijd waarin we een heel hectisch bestaan leiden. Door de ontwikkeling van het internet en de daarmee gepaard gaande toename van alle verschillende informatiebronnen en sociale media is het web van persoonlijke relaties en nieuwsfeiten waarin we met z'n allen verstrikt zitten, in korte tijd gigantisch gegroeid. Er is enorm veel nieuwe informatie maar niet genoeg tijd om die allemaal te ordenen, dus we hebben het elke dag razend druk.

Persoonlijk vind ik dit een tamelijk gevaarlijke situatie. De mens zou de wereld moeten leren kennen door verschillende ervaringen, een gestage groei doormaken door zijn geest tot rust te brengen en de gebeurtenissen zorgvuldig tot zich te nemen en te overpeinzen. Maar als we door alle geluiden geen moment rust hebben, is er geen ruimte voor persoonlijke groei.

## VERANDER NIET VAN PLAATS, MAAR VAN INTERPRETATIE

Onze manier van denken bepaalt hoe onze omgeving eruitziet. Natuurlijk kan het goed zijn om van omgeving te veranderen door weg te gaan, maar dat is geen blijvende oplossing van het probleem.

Misschien dat we op een gegeven moment denken ons plekje te hebben gevonden, de ideale omgeving zonder 'ruis', maar na een tijdje merken we dat alles in feite bij het oude is gebleven. Dat komt omdat wij vanbinnen niet zijn veranderd. Als we alle geluiden in ons leven niet anders interpreteren, blijven we de wereld door een sluiergordijn zien, waar op aarde we ook zijn.

Stel dat we naar de bergen gaan omdat we naar rust en stilte verlangen. We gaan er dan van uit dat we daar geen stemmen of auto's horen, toch? En daar kunnen we best gelijk in hebben. Als we in onze vrije tijd een bergwandeling maken, kunnen we genieten van een natuurlijke omgeving zonder kunstmatige geluiden.

Maar we kunnen moeilijk de rest van ons leven in de bergen blijven. En als we met ernstige problemen kampen, kunnen we daar niet aan ontsnappen door de bergen in te trekken of de zee op te gaan.

Geluiden komen van buitenaf en van binnenuit, maar of we ze al dan niet als lawaai ervaren, hangt af van onze eigen geest.

Het maakt veel uit hoe wij op die geluiden reageren. Door de uiteenlopende ervaringen die wij opdoen, komen er bepaalde patronen in onze reacties op de verschillende prikkels.

Het is net als bij de honden van Pavlov. Bij dat beroemde gedragsexperiment werd er telkens met een bel geklingeld als het etenstijd was, en na een tijdje gingen de honden al kwijlen als ze alleen maar die bel hoorden. Hoe ouder we worden, hoe meer reactiepatronen we ontwikkelen; in dat opzicht kun je dus zeggen dat onze manier van leven stabiel wordt.

Anderzijds betekent dit dat het aantal mogelijkheden dat we krijgen om ervaringen op te doen die volkomen nieuw aanvoelen, gestaag afneemt. Dit is misschien waarom veel mensen zeggen dat de tijd naarmate ze ouder worden steeds sneller lijkt te gaan.

## LAAT GELUID GEEN LAWAAI WORDEN

'Al die herrie om me heen, en ik kan nergens heen!' Wie dit denkt, heeft mogelijk een mentaal patroon ontwikkeld waardoor hij of zij geluiden ervaart als 'lawaai'.

Van het boeddhisme wordt gezegd dat het ons leert om mindful te zijn, en een van de kenmerken van het boeddhisme is dat het de



mensen die met zijn leer in aanraking komen, bedeeft met een zeker bewustzijn.

Ik heb jaren in een boeddhistisch milieu doorgebracht, en in die jaren waren er, afhankelijk van het moment, steeds verschillende delen van dat milieu die in mij resoneerden. Dit heeft me veel nieuw bewustzijn opgeleverd, waardoor ik gebeurtenissen anders ervaar.

Dit boek nodigt jou uit om te overdenken hoe je je dagelijks leven rustig en kalm kunt leiden, en dat 'bewustzijn' is daarbij van wezenlijk belang.

Wees je er ten eerste van bewust dat er overal en altijd geluiden zijn. Aan geluid valt niet te ontkomen.

Wees je er ook van bewust dat het helemaal van jou afhangt of je dat geluid als 'lawaai' ervaart. Met andere woorden, als je je manier van luisteren kunt aanpassen, zal die ruis 'ontgift' worden en veranderen in een heldere klank.



Voor een kalme geest heb je geen rustige of stille omgeving nodig, je moet de geluiden in je omgeving alleen anders interpreteren. Accepteer dat die geluiden onvermijdelijk zijn en ze houden op een storend lawaai te zijn.



## DINGEN ZIEN ZOALS ZE WERKELIJK ZIJN

Er is niet één plek, buiten niet en in je hoofd niet, waar geen geluiden zijn. We hebben besproken dat het probleem in onszelf zit, aangezien wij degenen zijn die last hebben van 'lawaai'. Waarom kunnen we geluid niet gewoon horen als geluid? Dit komt doordat wij dingen niet kunnen zien zoals ze werkelijk zijn.

De een probeert het wel maar ziet het toch niet goed, terwijl de ander niet eens een poging doet en gewoon wegstijgt. Ook zijn er veel mensen die denken dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, terwijl ze dat eigenlijk helemaal niet kunnen.

Als ik bijvoorbeeld een stromende rivier zie, denk ik: daar is een rivier. Maar in werkelijkheid is er water, water bovendien dat voortdurend verandert en het ene moment niet hetzelfde stromende water is als het andere moment. Kijkend naar de dynamische beweging van het water, heb ik de dwaze gedachte dat de rivier nooit verandert.



# RUST VINDEN

---

Woon je met anderen in een huis, of woon je alleen?

Wie alleen woont, heeft meer dan genoeg tijd voor zichzelf, maar volgens mij hebben mensen die graag tijd doorbrengen met hun gezin of huisgenoten ook behoefte aan wat ruimte voor zichzelf.

Het biedt veel ontspanning om wat tijd alleen door te brengen zonder gestoord te worden, en als we dat niet zo nu en dan opzoeken, kunnen we niet goed nadenken over dat wat we belangrijk vinden.

## ZET DE TV UIT

Rust creëren vereist een zekere discipline. Zelfs iemand die alleen woont, gunt zichzelf misschien niet de ruimte en tijd om écht alleen te zijn.

Volgens mij zijn er bijvoorbeeld heel veel mensen die de tv aanzetten zodra ze thuis zijn.

Als je die aanzet en de hele avond aan laat staan, komen er artiesten, presentatoren, politici en beroemdheden voorbij die lachen op van tevoren geplande momenten, maatschappelijke kwesties bespreken en het nieuws voorlezen.

Als je alleen woont, kan tv-kijken een gemakkelijke manier zijn om je eenzaamheid te verzachten, maar het kan ook verhinderen dat je thuis echt tijd voor jezelf hebt. Als je alleen naar programma's kijkt die werkelijk jouw interesse wekken, houd je tijd over die je écht voor

jezelf hebt. Maar als je altijd meteen nadat je thuis bent gekomen zonder een bepaalde reden de tv aanzet en pas wanneer je naar bed gaat weer uitdoet, zijn die mensen op het scherm niet alleen degenen met wie je praat en plezier hebt, maar ook degenen die jou 's avonds laat in slaap sussen. Dat is in geen geval rust voor jezelf.

Kranten en tijdschriften zijn ook media, maar anders dan de televisie richten ze zich niet als vanzelf tot ons. We kunnen ze niet op de achtergrond 'aan' hebben staan, we zullen een inspanning moeten leveren om ze te lezen. De televisie doet alles voor ons, zelfs onze aandacht richten.

Door de manier waarop we passief en onbewust informatie ontvangen, lopen we het risico dat onze verlangens worden gewekt zonder dat we daar zelf iets van merken. Bovendien, wanneer die informatie vooral draait om andermans plannen en doelen, is die voor ons van weinig nut, sterker nog, ze kan een negatieve invloed hebben op de rust in ons dagelijks leven.

We kunnen op z'n minst proberen de tv uit te zetten wanneer die zonder speciale reden aan is gezet.

## GEBRUIK JE RUST GOED

Welnu, als het gelukt is om je niet meer te laten afleiden en wat rust en stilte te creëren, kun je die invullen zoals je zelf wilt. Maar het zou zonde zijn als je die kostbare tijd verspilt met luieren en nietsdoen. We willen die tijd uiteraard gebruiken om ons ergens op te concentreren.

Als je graag een vreemde taal wilt leren, zou je die tijd moeten gebruiken voor studie. Als je een stuk moet schrijven, gebruik die



tijd dan om achter de computer te kruipen. Maar je kunt deze tijd natuurlijk ook gebruiken voor yoga, tai chi of een andere lichamelijke activiteit.

Als je een monnik bent, kun je soetra's lezen of nadenken over het boeddhisme.

Kortom, zolang je je maar concentreert op iets wat je op dat moment kunt (en zou moeten) doen, maakt het niet uit wát je doet.

Zelfs als je je maar kort op iets concentreert, zal je geest weer

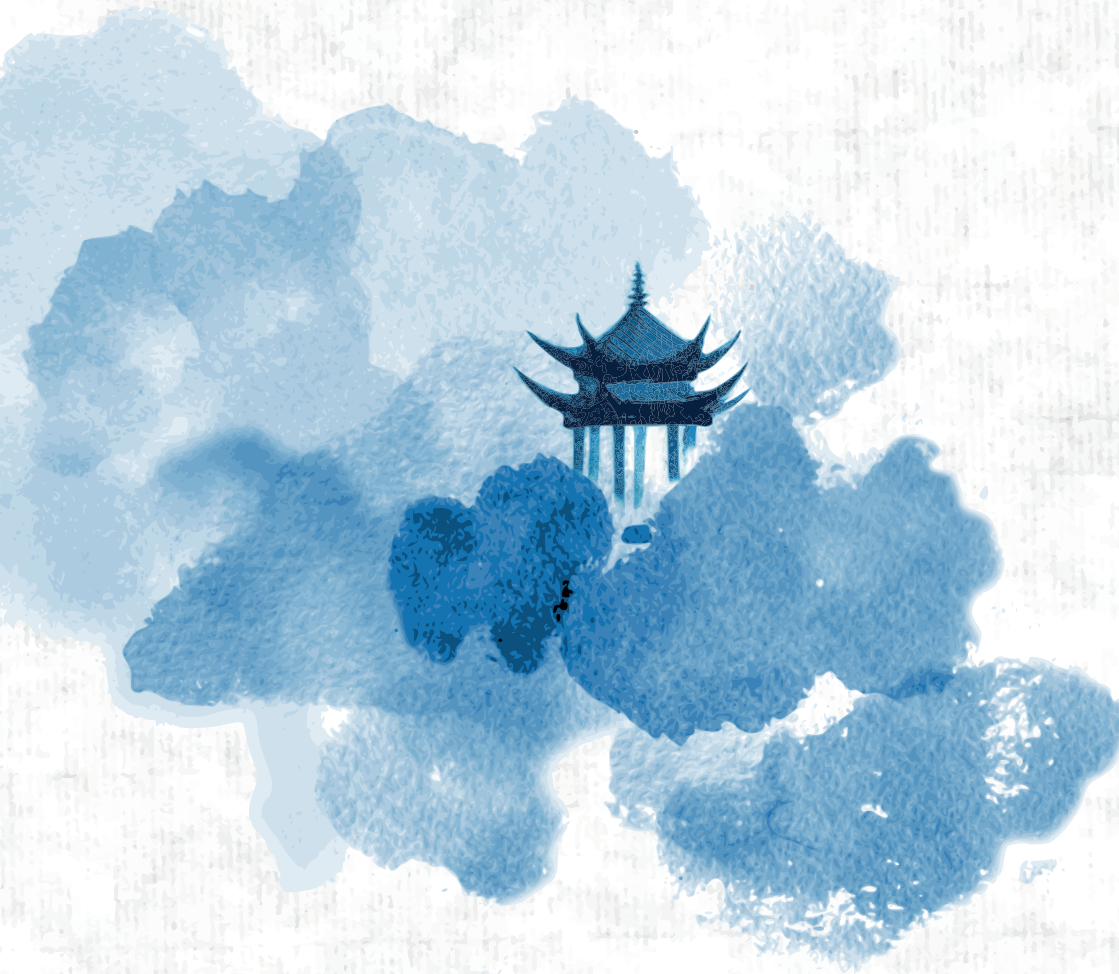
verkwikt worden en zul je meer gefocust zijn. En als je je in dat korte tijdsbestek concentreert op een klusje dat je moest doen, is dat bovendien goed voor je gemoedsrust.

Als ik vroeg opsta om soetra's te lezen en mijn gedachten richting te geven, merk ik vaak dat ik de rest van de dag mijn gespannen gevoelens redelijk binnen de perken kan houden en verloopt mijn dag goed.

Blijf je uiterste best doen. Waarom zou je niet, in plaats van achteloos de tv aan te zetten, de gewoonte ontwikkelen om wat rust voor jezelf te creëren en je ergens op te concentreren?

Iedereen heeft rust en stilte nodig om zijn of haar gedachten bijeen te rapen, maar als we alleen zijn betekent dat niet automatisch dat we rust en stilte om ons heen ervaren. Zet de tv uit als die zonder speciale reden aanstaat en gebruik de tijd liever om je op een inspannende geestelijke of lichamelijke activiteit te concentreren.

Het boeddhisme waarschuwt ons om niet te vergeten wat er belangrijk is in het leven wanneer we worden meegesleept door de dagelijkse drukte.



## BLIJF UIT DE BUURT VAN KWADE BEDOELINGEN

Het internet wordt overspoeld met informatie. We zijn tegenwoordig niet meer afhankelijk van de informatie die we krijgen van traditionele media zoals televisiezenders, kranten en tijdschriften, maar dat betekent ook dat we makkelijk toegang hebben tot informatie die door particuliere personen op internet wordt gezet.

Hoewel deze personen materiaal en standpunten bieden die de massamedia niet weergeven, zit daar een hoop vage, misleidende en onjuiste informatie tussen.

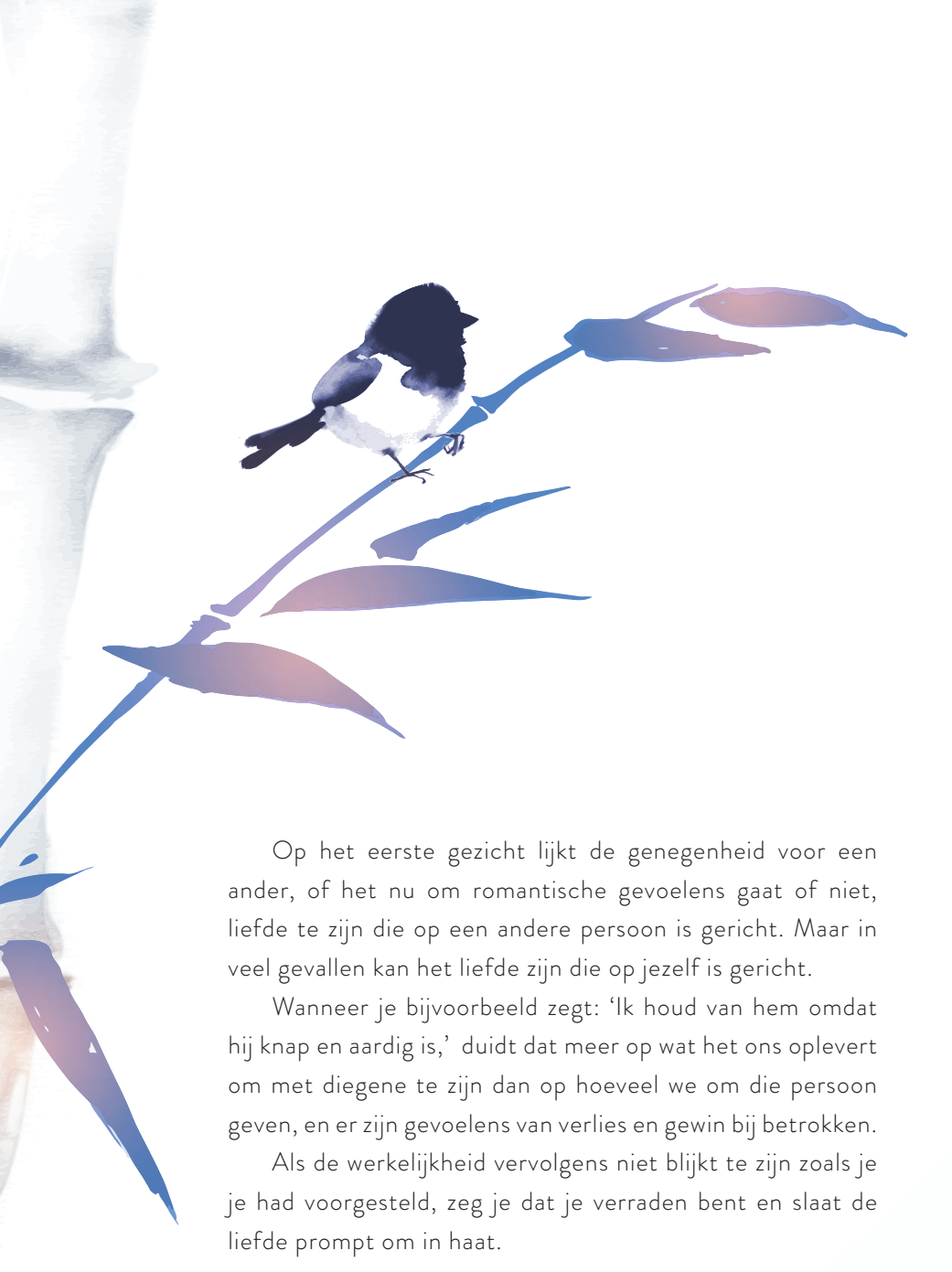
Via internet, dat geen geografische beperkingen kent, verspreiden roddels zich als een lopend vuurtje over de aarde. Het aantal mensen dat te lijden heeft onder online laster neemt toe, en cyberpesten is een wereldwijd sociaal probleem geworden.

Behalve dat deze informatie nutteloos is, kan ze ook nog eens een negatief effect hebben op de lezer.

Dit probleem beperkt zich niet tot het internet; hetzelfde kan gebeuren wanneer we iemand persoonlijk om raad vragen. Sommige mensen geven nuttig advies, terwijl andere hun onschuldige maar weinig nuttige mening geven. Maar spijtig genoeg zijn er ook mensen die je heel bewust, met kwade opzet, de verkeerde kant op sturen. Hoe zouden we moeten omgaan met zulke schadelijke informatie?

We zouden natuurlijk kunnen leren om ons er gewoon niet druk om te maken, hoeveel storende informatie je ook aantreft of hoeveel vervelende mensen je ook spreekt.

Maar dat is nog best lastig. Het is moeilijk om kalm te blijven als je merkt dat een ander kwade bedoelingen heeft, helemaal als wijzelf het doelwit zijn.



Op het eerste gezicht lijkt de genegenheid voor een ander, of het nu om romantische gevoelens gaat of niet, liefde te zijn die op een andere persoon is gericht. Maar in veel gevallen kan het liefde zijn die op jezelf is gericht.

Wanneer je bijvoorbeeld zegt: 'Ik houd van hem omdat hij knap en aardig is,' duidt dat meer op wat het ons oplevert om met diegene te zijn dan op hoeveel we om die persoon geven, en er zijn gevoelens van verlies en gewin bij betrokken.

Als de werkelijkheid vervolgens niet blijkt te zijn zoals je je had voorgesteld, zeg je dat je verraden bent en slaat de liefde prompt om in haat.

Als we er zeker van zijn dat onze liefde voor andere mensen niet voortkomt uit narcisme maar uit een medelevend en barmhartig hart, vult ons leven zich met relaties die goed zijn voor alle betrokkenen.

De boeddhistische leer zegt dat het belangrijk is om goede metgezellen te hebben, maar dat we die mensen niet zouden moeten beoordelen op grond van onze genegenheid dan wel afkeer jegens hen. Belangrijker dan vrienden die gemakkelijk zijn, die goed van pas komen, zijn vrienden met wie je kan groeien terwijl je elkaar voortdurend aanmoedigt.

Eerlijk zijn tegen jezelf  
over waarom je iemand  
niet mag, zal je helpen een  
authentiekere relatie met die persoon  
op te bouwen. Wees er zeker van dat  
jouw liefde voor andere mensen gegrond  
is in een oprechte bekommernis  
om hen en niet in wat ze jou  
te bieden hebben.