

# BUDDHIST BOOT CAMP

T I M B E R   H A W K E Y E



# B U D D H I S T B O O T C A M P

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

## SUCCES

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.



**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